

ٹیلی پتھی

اے مالکِ کلِ غیرے والدین پر رحم فرما..... آمین

TELEPATHY

ٹیلی پیتی

مرچو

اے خالق کل میرے والدین پر رحم فرما صدقہ پیشی آمین

مکتبہ امتیاز - راجپوت ڈاکٹریٹ ، گڑھی پورہ لاہور

پہلے اسے پڑھئے

آج سے چند سال قبل تک ایک انسان کے لیے دوسرے انسان کے لیے کسی چیز کو لینا یا دینا ناممکن سمجھا جاتا تھا۔ اور اگر کہیں پر کوئی ایسا واقعہ ہی جانا تھا تو اس کو محض اتفاق بھی جاتا تھا یا پھر حادثہ وغیرہ سے تشبیہ دی جاتی تھی لیکن آج کے دور میں ماہرین انسانی کوئی چیز کرنے کا عملی تجربہ کر کے کہہ چکے ہیں کہ اب بھی آسمانی سے عام دینی بات پر عقیدت نہیں کرنا ممکن چونکہ ایک شوش حقیقت ہے اس لیے اس کو جھٹلایا بھی نہیں جاسکتا۔

ماہرین نے انسانی ذہن کو تسخیر کر لیا لیکن انسانی ذہن میں اب بھی
 سب سے بڑا حیرت انگیز موضوع جو ابھی پرانے ہی ماہرین تحقیق کر رہے ہیں اور ہر روز
 نئی نئی باتیں علم میں آ رہی ہیں اور جب تک اس پر تحقیق جاری رہے گی۔
 نئی نئی باتیں ہمارے علم میں آتی رہیں گی۔ آج کل کے سائنس نے اس بات کو
 تسلیم کر لیا ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا عمل کرتا
 ہے وہ اس کی سوچ کو پڑھا جاسکتا ہے اور اس کو وہاں تک کام کرنے پر مجبور کیا

مر

آیت 20 روای

اے مالکِ کُلِ مَیْمَرِے والدین

ناشر: ذوالفقار علی، مینسٹر: ندیم یونس پریشر

پہلے بار اول و ۱۹۸۷ء تعداد ۲۱۰۰

سٹاکس

صابری دارالکتب

قد افنى ماركيٹے، اردو بازار، لاہور

ٹیلی پتھی کیا ہے؟

ایک طویل مدت سے سائنس دان انسانی ذہن کی لامحدود وسعتوں پر تحقیق کرنے میں مصروف ہیں۔ اور اس کو شش میں مصروف ہیں کہ کسی طرح اس کو مکمل طور پر تسلیم کرنے میں کامیاب ہو جائیں جس وقت تک سائنس دان اس کو شش میں مصروف رہیں گے ہر روز نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ اب تک سائنس دانوں نے جو کامیابی حاصل کی ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص ایک بات کہے وہ سنا میں سوجھا ہے تو اس کو معلوم کیا جاسکتا ہے جس علم کی بدولت دوسرے شخص کی سوچ کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس علم کو ٹیلی پتھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی پتھی کے لفظی معنی "ترسیل خیالات" کے ہیں۔ یعنی خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنا۔ آج بھی جدید سائنس نے اسی چیز کو موضوع بنا لیا ہوا ہے اور یہ کوشش ہر روز جاری ہے کہ دور میٹھے ہونے کسی شخص کے خیالات کو معلوم کر لیا جائے بلکہ اب یہ کوشش بھی ہو رہی ہے کہ اپنے خیالات بھی اس دور میٹھے ہونے شخص کو منتقل کیے جاسکیں یعنی بغیر کسی ٹیلی فون یا وائر لیس یا اور کسی طریقے کے صرف ذہن کی سوچ سے پیغام

جاسکتا ہے۔ دور دراز میٹھے ہوئے شخص کی سوچ معلوم کرنا، اس کے ذہن کو پڑھنا یا اس کے ارادہ گرد کے ماحول کو سمجھنا اور اس شخص کے ذہن کو کوئی ترغیب دینا۔۔۔۔۔۔ اس علم کا نام ٹیلی پتھی ہے۔

یہ کتاب اس علم پر جدید تحقیق اور اس سے متعلق دوسرے علوم کو سمجھنے کے عملی طریقوں کا خاکہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے ماہرین نے تیار کیے ہیں۔ ان علوم کے بارے میں زیر نظر کتاب میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے لیکن صرف وہ طریقہ استعمال کریں جو آپ کو سہل اور آسان معلوم ہو۔ اور پھر اس طریقہ پر روز ایک خاص وقت پر زیر عمل لائیں۔ میں امید کرتا ہوں کہ قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور اگر ان کی سمجھ میں کوئی بات واضح نہ ہو گی تو وہ معلوم کرنے کی ذمہ داری ادا کر لیں گے۔

بہتر ہیں اگر میں ان صاحب کا شکریہ ادا کر دوں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں مجھے بہت زیادہ مدد دی تو کیا ناشائستگی ہوگی میں جناب صاحب کی منظور صاحب کا خاص طور پر شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے اپنے ذاتی تجربات سے مجھے آگاہ فرمایا اور مزید ہر طرح سے رہنمائی فرمائی۔

محمد سعید قریشی

۱۷/۱۰/۸۴

رسانی کی جاسکے۔ اس بات کا قوی امکان موجود ہے کہ ماہرین اگر اسی طرح
کوشش کرتے رہے تو ایک وقت ایسا آجائے کہ ٹیلی میٹھی کا استعمال بھی دوا میں
کی طرح عام ہو جائے۔

اگر ٹیلی میٹھی کو ایک علم، ایک سائنس تصور کر لیا جائے اور اس بات کا
یقین کر لیا جائے کہ اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ کہ ہر آدمی
اس کو کامیابی سے سمجھ سکتا ہے تو اس کے ساتھ ساتھ اس حقیقت کو بھی
مذاظر رکھنا چاہیے کہ کسی بھی علم کو سمجھنے کے لیے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں
ہوتا بلکہ اس کے لیے جتنا علم ضروری ہوتا ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں
پر عمل کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مسلسل کوشش اور مشق کے بعد ہی کسی انسان
کو کامیابی کی توقع کرنی چاہیے۔ کسی بھی علم کی کتاب صرف اس علم کے اصولوں اور
طریقہ کار کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور اس کے بعد عملی تحقیق اور مشق کے ذریعہ
تجربے والے کی ہدایت و نگرانی ہوتی ہے۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ یہ کام چند
مہینوں یا دنوں میں انجام نہیں پاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار
ہوتا ہے۔ ہر کام کو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے اس کے ایک اصول
کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مسلسل مشق کی جائے۔ ایک دفعہ یا دو چار دفعہ
کی ناکامی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور مشق چھوڑ نہیں دینی چاہیے بلکہ اس کے
لیے بار بار کوشش کرنی چاہیے۔ بار بار کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات
پر غور کرتے رہنا چاہیے کہ کہیں اس سے اصول سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوتی
ہے۔ یا اس مشق کے طریقہ کار میں کوئی غلطی تو نہیں رہ گئی ہے جب اس سلسلہ

میں مکمل اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ اور یہی مسلسل کوشش
آخر کار انسان کو کامیاب بنا دیتی ہے۔

ٹیلی میٹھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں
کیا جاسکتا۔ ٹیلی میٹھی کی مشق شروع کرنے سے پہلے اس بات پر یقین ہونا
لازمی ہے۔ پھر پورے خود اعتمادی کے بعد پھر ایک سوئی کا نمبر آتا ہے اور اس
کینے ذہن کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ جب کوئی شخص اس میں کامیاب ہو جاتا
ہے تو پھر اس کے بعد عملی مشق کا دور شروع ہو جاتا ہے جو آسان کام نہیں
ہے۔ اگر ارادہ بخیز ہو کہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہنا ہے تو کامیابی
کے ممکنات روشن تر ہوتے چلے جائیں گے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

بغیر خیالات ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل نہیں کئے جاسکتے۔ خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کے لیے اذکار کا توجہ کی اشد ضرورت ہوتی ہے، اگر کوئی شخص اس بات کا مستعمل ادا کرے کہ وہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہے گا اور وہ باقاعدگی سے اس کی مشقیں جاری رکھے تو یقین ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ اپنے ذہن کی قوت سے دوسروں کے ذہن کو مسخر کرے گا۔ اور اس طرح پیغام رسانی آسان ہو جائے گی۔

ٹیلی پتھی کی شروعات

ٹیلی پتھی کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کلکٹر نیوشن روحانی علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی شہرت کی وجہ وہ مریض ہیں جو ان کی ذہنی قوت کی وجہ سے بغیر دوائے صحت یا دوا ہو چکے ہیں اس بات کو واضح کرنے کے لیے ایک واقعہ تحریر کرتا ہوں اس سے ان کی ذہنی قوت اور خود اعتمادی واضح ہو جائے گی۔

ایک کمرے میں بہت سے لوگ جمع تھے اور وہ سب ڈاکٹر نیوشن کا انتظار کر رہے تھے، کچھ دیر کے بعد ڈاکٹر نیوشن کمرے میں داخل ہوئے اور لوگوں کو مخاطب کیا کہ جو مریض شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کمرے سے ہوجائیں۔ بیسیوں مریض اپنی اپنی جگہ سے اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوشن چند لمحات ان کو بغور دیکھتے رہے اور پھر کہا کہ اب آپ لوگ بیٹھ جائیں کیونکہ آپ لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا ہے اور واقعی حیرت انگیز طور پر تمام لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ

۱۸۸۲ء میں جب برٹش سوسائٹی فار سائیکلریسرجی کی بنیاد رکھی گئی تو اس کے تین ماہرین پروفیسر سیک، فرینک پوڈمور اور الیٹ ایچ ڈیپو۔ مائٹز نے ٹیلی پتھی پر تجربات کا آغاز کیا۔ سچ کل برین واشنگ Brain washing کا اصطلاح کو پیش کرنے میں آئی ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے ذہن سے ماضی کے تمام نقوش مٹا دیئے جائیں اور انسانی ذہن بالکل صاف ہو جائے اس مقصد کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا وغیرہ استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ذہنی قوت سے کام لیا جاتا ہے جو ذہنی قوت برین واشنگ کے لیے استعمال ہوتی ہے واصل یہی ٹیلی پتھی ہے۔ ایک طاقتور ذہن دوسرے ذہن کو تمام ماضی بھلائے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اسی طریقہ میں ایک ذہن ذریعہ خیالات کا کام سرانجام دیتا ہے اور دوسرا ذہن اس پیغام کو وصول کرنے کے بعد اسی پر عمل کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ہی واضح کیا جا چکا ہے کہ ٹیلی پتھی کے لیے خود اعتمادی و انتہائی ضروری ہے اس کے

کالم ہے اور یہی تیلی میٹھی ہے۔ اس عمل میں ٹیلی جیٹھی کا عامل اپنی ذہنی قوت سے معمول کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور جب اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اس کا مرض دور ہو گیا ہے تو وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح رہے کہ تمام ماہرین بشمول ڈاکٹر نیوٹن کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد قائم کرنے کے لیے لادینی ہے کہ :-

۱۔ عامل کا اپنے فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اس قدر اعتماد ہونا چاہیے کہ جس وقت وہ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ اثر پدید ہو کر رہیں گے۔

ٹیلی جیٹھی کوئی ذہنی عمل نہیں ہے بلکہ دراصل یہ ذہنی قوت کا استعمال ہے۔ عامل اور پھر اس علم کے صحیح استعمال کا کمال ہے اس کی مثال اس طرح دی جا سکتی ہے کہ جیسے ایک کمپوٹر یا دوا شتون کو محنت نہ کر لیتا ہے اور پھر ضرورت کے وقت ان کو ظاہر کر دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی ذہن بھی خیالات کو موصول بھی کر لیتا ہے اور وقت ضرورت دوسرے کے ذہن میں ان کو واضح بھی کر دیتا ہے کچھ عرصہ قبل اگر کوئی شخص اس علم میں مہارت حاصل کر لیتا تھا تو اس کو کوئی بزرگ پیر، فقیر، مہارشی وغیرہ قرار دے دیا جاتا تھا۔ لیکن انہوں نے جو کچھ سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ٹیلی جیٹھی کو ایک علم کی حیثیت سے صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ آج بھی اس علم پر بے شمار ملکوں میں تحقیق اور

تجربے ہو رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ ایک وقت ایسا آجائے جب کہ اس علم کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے۔

جدید تحقیق سے ایک نئی بات سامنے آئی ہے کہ انسانی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اسی موضوع پر تجربات کرنے کے بعد اس علم کو ایک نیا نام دے دیا گیا ہے اس کو **ٹھاؤٹوگرافی** *Thoughtography*

کہتے ہیں۔ برٹش سوسائٹی فار سائیکلک ریسرچ میں اس کا کامیاب تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس تجربے کے لیے ایک شخص کو منتخب کیا گیا جو پورٹریٹ

کیمیرے کے لینس کو صرف ٹھوٹا رہا اور اس عمل کے دوران وہ جو کچھ بھی سوچتا رہا اس کا عکس کیمیرے کی ٹکڑی میں نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر ان کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی مکمل تصویر کشی ہو چکی تھی موجودہ دور کی اس تحقیق سے اس علم کو کافی تقویت حاصل ہوئی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب ایک طویل فاصلے سے بھی خیالات کی تصویر کشی ممکن ہو جائے گی۔

اوپر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے یہ صرف ٹیلی جیٹھی کا مختصر سا تعارف تھا۔ اس پر اور بھی بہت کچھ تحریر کیا جا سکتا ہے اور بے شمار واقعات و باب تک دونا ہو چکے ہیں ان کو بھی اسی قدر تحریر کیا جا سکتا ہے لیکن مجھے اس بات کا بھی خیال ہے کہ آپ لوگ بے قرار ہوں گے کہ وہ کون سے اصول اور مشقین ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر اس علم کو سیکھ سکتے ہیں اور خیالات

ٹیلی پیٹھی شروع کرنے سے پہلے

جیسا کہ پہلے ہی ٹیلی پیٹھی کو ترسیلہ خیالات کا نام دیا جا چکا ہے۔ یہ اسانی ذہن کی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر نامیہ ختم ہو جاتے ہیں اور ایک دور دراز غاصب پر بیٹھے ہوئے شخص کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے جس کے منہ کی جاسکتی ہے وہاں کے حالات کو دیکھا اور پرکھا جاسکتا ہے، وہاں حالات کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے شخص کو ہدایات دی جاسکتی ہیں بلکہ ان ہدایات پر عمل کرنے کے لیے رہنمائی بھی کی جاسکتی ہے۔ ذہنی رابطہ کی اس منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ

- ۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یک سوئی پیدا کرنے پر عبور حاصل ہو۔
- ۲۔ آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ ارد گرد کے حالات سے بے خبر ہو کر اپنے عمل پر توجہ دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔
- ۳۔ آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔

کی ترسیل میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے میں تعارف کو جہیں پر ختم کرتا ہوں اور اب اصل موضوع کی طرف چلتا ہوں جس پر عمل کر کے آپ اپنے میں وہ کمال پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گے کہ لوگ آپ کے علم کو دیکھ کر حیران ہوں گے اور آپ پر رشک کریں گے۔ تو آئیے اصل موضوع کی طرف.....

میر چو

اے مالک کل میرے والدین پر

ذہنی یک سوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لیے ایک طریق کار درج کیا جا رہا ہے۔ آپ اس طریقہ پر عمل کیجئے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کسی ایک ہفتہ یا ایک ماہ کی مشق سے ذہنی یک سوئی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہے۔

ذہنی یک سوئی اور توجہ Concentration اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے اور اگں ماورائے حواس کی تمام تر مزیادہ ہی یک سوئی اور توجہ پر قائم ہے اگر کوئی شخص اپنے اندر اتھارٹی بلند درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ یک سوئی، محویت، استغراق یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کوئی بھی شخص اسی عمل میں مکمل کامیابی حاصل نہیں کر لیتا وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ جب تک کسی بھی انسان کی ذہنی قوتیں ہلکی ہوتی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ یہ بات تو سب کو معلوم ہے کہ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو باتوں سے ڈاؤن کام نہیں سرانجام دے سکتا اور جب بھی کوئی شخص ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو تمام ہی کام بگڑ جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دنیا میں وہی لوگ ناکام ہوتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی یک سوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے کیونکہ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور ذہنی دو یک سوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

انسانی ذہن کسی بھی وقت اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا اور وہ جس کام میں مصروف ہوتا ہے پوری توجہ سے اس میں مصروف رہتا ہے۔ آپ اگر

کسی بھی مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہوں اس مقصد کے حصول کے لیے آپ خود کو مکمل طور پر اس میں غرق کر دیں اگر کوئی شخص واقعی فیملی پیشگی کے اصولوں اور مشقوں پر عمل کرے اس فن میں کامل ہونے کا حتمی فیصلہ اور ہمتہ ارادہ کر چکا ہو تو اس کو سب سے پہلے کامل توجہ اور ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لیے چند مشقیں کرنی پڑیں گی۔ یہ بات تو آپ سب کو معلوم ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے کوئی بھی شخص کسی کام کو تسلی بخش طور پر سرانجام نہیں دے سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو سکتی ہے ذہن سے ایک سوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شیخ بینی بہتر ہیں مشق ہے اس مشق کی وجہ سے ذہن صرف عضلات، ماکت و صامت رہتے ہیں بلکہ اس کی وجہ سے اعصابی نظام میں بھی اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ احساسات لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ خود اعتمادی کے مالک ہوتے ہیں ان کے لیے یہ شیخ بینی کی مشق بہت مفید ہے۔ اس مشق کو کرتے رہنے سے خیالات ادھر ادھر جھنکا بند کر دیتے ہیں اور ان میں مرکزیت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے آہستہ آہستہ دائمی قوتوں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی فوری عملی تحریکوں کرنے لگتا ہے۔

ذہنی کیسوٹی حاصل کرنے کے لیے جو دوسرے طریقہ استعمال کئے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

جون گاڈون Jhon Godwin کی کتب Super Psychics

میں غیر معمولی مہی اور ادا کے کئی ایک تجربات کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان تجربات میں یوگا کی مشقیں بھی شامل ہیں۔ لیکن ان کا ذکر تو یہ ہے کہ یہ تمام طریقے امتحانی شکل میں ہیں اور ایک لمبی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اکثر لوگ مشقی کی دشواری یا وقت کی قلت کی وجہ سے شک جاتے ہیں اور آخر کار تنگ آکر ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ان کا ذکر تو یہ حاصل کرنے کے لیے ذیل میں چند اصولوں پر عمل درآمد کرنا چاہیے۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیے اس عادت کے ڈالنے سے الٹی حالت میں سیکھنے مطلوبہ مقصد میں داخل ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے توازیان برقرار رہتی ہیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کسی خاص محنت کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی ہے اس کے بعد جب آپ کوئی محنت طلب کام کر رہے ہوں یا کام کے دوران ممکن ہو سکریں گے تو فوراً پر بالکل جیت جائیں اور تقریباً دس سیکنڈ تک سانس بالکل رکھیں اور پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں اب پھر دس سیکنڈ تک سانس لیں اور پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں اس طرح کرنے سے آپ اپنے جسم میں غیر معمولی توانائی و موقی مہسوس کریں گے۔ اور یہ توانائی کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔

اس مشق کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک ایک ٹھک کرے میں الٹی پالٹی مار کر بیٹھ جائیں اور اپنے سے دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کریں اور موم بتی کی لو کو ذہنی یک سوٹی کے ساتھ پکیں جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں ایسا کرنے سے شروع شروع میں ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگا رنگ کریمیں چھوٹ رہی ہیں۔ موم بتی کی لو کو دہری لڑ رہی ہے اور اس کا بالہ پھیلتا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے موم بتی کا بالہ پھیلتا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ذہن میں موجود خیالات کا جھوم کم ہوتا جا رہا ہے اس سٹیج کے بعد آپ کو مشربانوں میں شاموں کی تیز ٹپک محسوس ہونا شروع ہوگی۔ اور سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہوتی محسوس ہوگی اور آخر کار موم بتی کی لو میں کسلی کی شبیہ نظر آنے لگے گی۔ اس حالت میں آپ کو موم بتی کی لو میں کوئی خوبصورت شکل بھی نظر آسکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو کوئی بہت ہی ڈرامائی شکل نظر آئے جبکہ اصل آپ کو کوئی بھی شکل نظر آئے آپ مسلسل اس کو دیکھیں میں اور محنت نہ کریں۔ چند ہفتوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ذہن میں یک سوٹی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کو تو یہ ہیں ایک قوت پائی جاتی ہے۔ قوت Concentration میں قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں جیسا کہ میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ پانچ سو قوت تو یہ کہ، یہ ایک ترقی یافتہ شکل کا نام ہے لیکن قوت تو یہ صرف پانچ سو کا ہی ذریعہ نہیں ہے بلکہ اس کا تعلق اور ادا کا ماورائے حواس سے بہت گہرا ہے۔

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ مراقبہ کا ہے جو نئے سکھنے والوں کے لیے بہت کارآمد ہے۔ اس مشق کا بنیادی مقصد پائنل گلینڈز Pineal glands کے عمل کو تیز کرنا ہے اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان موجود ہے۔ اس عذوق کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ کہا جاتا ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک خالی ہیز کے گرد بیٹھ جائیں اور ایک عدد موم بتی جلا کر اپنے سے تقریباً تیس انچ دور رکھ لیں۔ موم بتی کو اس پوزیشن میں رکھیں کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی کے عین درمیان رہے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ موم بتی اودھے رنگ کی ہو۔ موم بتی کو چند لمحے جلتا رہنے دیں تاکہ اس کا شعلہ متوازن ہو جائے اس کے بعد اپنی ہڈیوں کو کھینچ کر باہر

ادھر پھر ہڈیوں کو چھپکانے بغیر موم بتی کی طرف دیکھنا شروع کر دیں اس کے شعلہ کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس کا مطالعہ کر رہے ہیں شعلہ سرہ آپ کو مختلف رنگ نظر آئیں گے آپ توجہ کے ساتھ موم بتی کے شعلے کو گھورتے ہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر حل رہی ہے ہرگز غائب کوشش کی جائے تو اوزار تائیس سیکنڈ تک پلک چھپکانے بغیر شعلے کو گھورا جاسکتا ہے۔ بہر حال جتنی دیر آسانی سے ممکن ہو موم بتی کے شعلے کو گھورتے رہیں اور پھر آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد آنکھوں کو ادھر نیچے گھمائیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے درمیان میں مرکوز رکھیں اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر کر لیتا ہے تو اس کو اچانک یوں محسوس

ہوگا کہ موم بتی کی لو اس کی پیشانی میں روشن ہے اور یہی اس مشق کی کامیابی کی علامت ہے اس مشق کے بعد جسم کو بالکل ڈھیل چھوڑ دینا چاہیئے ایسا کرنے سے آپ بہت زیادہ افسردگی محسوس کریں گے جب آپ کی یہ مشق مکمل ہوگی تو یہ بات عین ممکن ہے کہ آپ کو ذہن میں ایک اشراقی عکس ابھرتا ہوا محسوس ہو یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی خاکے نظر آئیں آپ ان خاکوں کو اپنے ذہن میں واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو پہچان لینے میں کامیاب ہو جائیں آپ اپنی پوری توجہ ان پر مرکوز کر دیں ایسے وقت میں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ٹیلی ویژن کی قوت کے ذریعہ کسی ایک شخص سے رابطہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں آپ کی ٹیلی ویژن کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کی پہلی کوشش ہوگی اس وقت آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ آپ نے اس علم میں مکمل دسترس حاصل کر لی ہے بلکہ یہ ٹیلی ویژن کی اچھی پہلی دسترس ہی ہے۔ اس کے بعد آپ مکمل یک سوئی کی مشق کو جاری رکھیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔ آج تک کوئی بھی شخص یہ بات معلوم نہیں کر سکا کہ کسی علم کی انتہا کیا ہے یعنی دوسرے الفاظ میں یہ کہ آج تک کوئی بھی شخص کسی علم کو مکمل طور پر حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی ایسا ممکن ہے بالکل ہی حال میں یہی نتیجہ کا ہے آپ آہستہ آہستہ کامیابی حاصل کرتے رہیں اور اگلی مشقیں کرتے جائیں آپ اپنا مقصد حاصل کرتے چلے جائیں گے اور آپ کو بہت نئے تجربات حاصل ہوتے رہیں گے اور نئی باتیں نظر آتی رہیں گی۔

انسان کی چھٹی حس بھی ذہنی یکسوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مددگار

ثابت ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر اس بارے میں اپنے خیالات کو اسی طرح واضح کرتا ہے۔ "بعض جسم کی قوت کو زندگی میں بھائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی تحریر کیا ہے کہ صرف ایک مجھ سے پرہیز زندگی بسر نہیں کرنا چاہیے یہ صرف انسان کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہی دی جا سکتی ہے کہ اگر کوئی شخص صبح پانچ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس شخص کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس بات پر کامل یقین کرے کہ گھڑی اس کے ذہن میں موجود ہے اور اس کے بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے پھر جب نیند کا غلبہ ہو جائے تو بار بار ذہن میں دہرائے کہ میں صبح پانچ بجے بیدار ہوں گا اور اس جملے کو دہراتا ہوا اسی یقین کے ساتھ سو جائے کہ وہ صبح پانچ بجے بیدار ہو جائے گا تو آپ یقین رکھیں کہ آپ کی آنکھ صبح پانچ بجے خود بخود کھل جائے گی اور اس کے لیے آپ کو کسی گھڑی میں اللام لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی کوئی بھی شخص صرف ایک جھٹکے کی جھٹکی سے اس میں کامل ہو سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی گولی کھانے کے بعد اس طریقہ میں کامیابی کا کوئی امکان نہیں رہتا اس طریقہ کار پر عبور حاصل کرنے کے بعد اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے مثال کے طور پر ان الفاظ کا اضافہ کیا جاسکتا ہے کہ میں گھبراہٹ میں سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز رکھنے کے لیے یہ طریقہ بھی اپنایا جاسکتا ہے کہ آپ دن میں جن لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں آپ ان لوگوں کے چہرے بہت عمدہ

سے دیکھیں ادا ان کی نمایاں خصوصیات کو اپنے ذہن میں رکھیں اس کے بعد جب آپ رات کو آرام سے بستر پر لیٹ جائیں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ کی اپنی ملاقات ہوئی ہو۔ ہر ایک شخص کا نام دہرانے کے بعد اسی کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ بالکل واضح ہو جائے ایسا کرنے سے آپ کی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی۔ اور آپ ایک مدت گزرنے کے بعد جو بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھیں سکیں گے۔ اور یہ چیز آپ کو ٹیلی پیشی سیکھنے میں بہت مدد دے گی۔

فرچو

پر رحم فرما آمین

داخل اور صاف نظر آتا ہے اس کو ذہن میں محفوظ کر لیں۔ اگر کوئی واقعہ نظر آئے تو اپنے ذہن سے سوال کریں کہ یہ کب پیش آئے گا اس بارے میں آپ کا ذہن جو بھی جواب دے گا کو اپنے زبان سے ادا کر دیں اور اب اس جگہ کے تعین کی کوشش کریں کہ یہ واقعہ کس جگہ پر پیش آئے گا کوئی نہ کوئی نشانی آپ کو ضرور نظر آئے گی جس کی مدد سے آپ جگہ کو پہچان لیں۔ جو جگہ آپ کے ذہن میں ترتیب پائی ہے اس کو اپنی زبان سے ادا کر دیں اور تمام غلطیوں کو ترتیب وار دیکھ کر مستقبل کے بارے میں پیش گوئی کر دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ اس مشق کے دوران بے شمار جھڑپیں محسوس آپ کے ذہن میں آئیں گے ان میں سے کچھ فوری طور پر غائب ہو جاتے ہیں لیکن اوقات یہ محسوس اتنی جلدی غائب ہو جاتے ہیں کہ آپ یہ سوچنے لگیں گے کہ واقعی آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے یا نہیں۔ اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے آپ خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار سیکھ لیں گے۔ اور آپ آہستہ آہستہ ایک شہر سے دوسرے شہر، ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔ اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کے بارے میں بتا سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی کے مشہور عالم اور لیبرج سکار ڈاکٹر ہونے نے مسوہ کرنے کے فن Spell bounding یا نظربندی کو بھی Extra sensory Preception (E.S.P.) کی قوت کا کٹر شہسہ قرار دیا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر جو مثالیں دیتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

• برطانیہ کا ایک جرم کرڈولی سمجھ کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت

ٹیلی پیتھی کے ذریعے مستقبل کے بارے میں معلوم کرنا

وقت کو تیز اور آہستہ میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ۱۔ ماضی ۲۔ حال ۳۔ مستقبل زمانہ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کی مدد سے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کو ہوتا ہے۔ جس وقت ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ سے ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں۔ اس علم کو حاصل کرنے کے لیے صرف اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مشق اس یقین کے ساتھ شروع کریں کہ آپ میں اس کی مکمل صلاحیت موجود ہے اور آپ اس علم کو با آسانی سیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناگاہی کا خوف بالکل نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں دیکھیں میں بتا رہا ہوں بات ممکن نظر نہیں آتی لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ مشکل آسان ہو جاتی ہے یعنی یہ صرف تصور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا محسوس ابھرنے دیجئے اور جو کچھ

میں نے دو واڑہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا میں ٹوٹا ہوا آگے بڑھا تو کرسی سے
مٹک گیا۔ گھٹنے میں جھٹ لگی اور گرے گرے بھا۔ لیکن بالآخر ٹوٹے میں پڑ گیا۔ ان
مٹک گیا اور میں اُن کو نے کر ڈاکٹر ہوئے کے پاس واپس آ گیا اور کہا کہ اب بتلاؤ
کہ کیا کرنا ہے جواب میں اُن نے ایک کاغذ میری طرف رکھا دیا۔ میں نے اُن کو کھول
کر دیکھا تو لکھا تھا۔

”تم کمرے میں جی نہیں جلاؤ گے۔“ میں حیران رہ گیا اور اُس کے بعد میں نے
سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے جی کیوں نہ جلائی حالانکہ مجھے یہ بھی معلوم تھا
کہ سوچ کہاں پر ہے۔ میں نے ڈاکٹر ہوئے سے پوچھا۔ آخر یہ کیا ہے؟ اور
میں نے وہ لوگوں کو مجبور کر دیتا ہے۔ اُن پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا کہ تم
اُن کو ذہن تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص
لوگوں پر کیا جا سکتا ہے۔ اُن سے وہ اُن کو علم نہیں کہہ سکتا اور اُن علم کی سب
سے خطرناک بات یہ ہے کہ اُن کے دماغ کے بارے میں کچھ تم نہیں جانتا کہ کیا
ہو گا۔ بعض لوگوں پر اُن کا دماغ کچھ بھی نہیں جانتا اور بعض کو بہت زیادہ
صبر ہوتا ہے پھر اُن نے یہ بھی کہا کہ مثلی چینی کی طرح ہر شخص اُن کی مشق باقاعدہ
سے کر سکتا ہے۔ اُن کا بنیادی اصول بتاؤ لیبر ڈاکٹر ہوئے نے کہا کہ۔

”اُن کی مشق کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں صحت سارے لوگ بیٹھے
ہوئے ہوں اسی جگہ پر آپ کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب
کر لیں جس کی پشت آپ کی طرف ہو۔ اب آپ اُن بات کا پختہ ارادہ
کر لیں کہ آپ اُن شخص کو مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی طرف دیکھے۔

دیکھتا تھا اور اُن کی وجہ سے لوگ اس کو شیطان جادوگر کے نام سے
یاد کرتے تھے۔ ان کا ایک مشہور صحافی اُن باتوں کو پیشہ اجماع قرار
دیتا تھا ایک روز کراچی اُس صحافی کو سرعام نظر آ گیا گفتگو کے دوران
صحافی نے اُن کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا کہ وہ ان باتوں پر یقین نہیں
رکھتا یہ کراچی نے غصے میں جواب دیا۔ ”مگر وہ اسی یقین آجائے گا
اُن نے مرکب بار کی اور مخالف سمت کے ڈٹ پست پر ایک شخص کے پیچھے
پیچھے قدم مٹا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراچی جان بوجھ کر دکھایا۔ صحافی
نے حیرت سے دیکھا کہ کراچی کے آگے جانے والا شخص بھی بالکل اسی
انوار میں رکھ دیا۔ اور گرے گرے بھا۔ اُن کے بعد کراچی ایک خاموش
مسکراہٹ کے ساتھ واپس آ گیا۔“

یہ بات واضح ہے کہ کراچی نے اپنی حیرت انگیز وقت کا مظاہرہ کیا وہ
B.S.P کا نمونہ تھا اسی بارے میں جن کا ذکر اُسے ایک ذاتی تجربہ

کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کا یہ خیال ہے کہ پراسرار ذہنی قوتوں
کی تشہیر ممکن نہیں ہے کہ وہ انفر دیکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہوئے

سے کہا کہ وہ اس اشارتی ترغیب Telepathic suggestion
کا تجربہ کر کے دکھائے اس پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا۔ یہ کسی مناسب
وقت پر کروں گا۔ ”لیکن صیب میں نے اصرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ لیت واپس
کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا۔ ”ابھی بات ہے۔“ اور یہ بھی کہا کہ ساتھ ملے کر
میں میز پر ایک گل دان دکھا ہوا ہے وہ اٹھا لاؤ۔ برابر وہ ایک تاریک پٹا تھا۔

قابل ہو جائیں گے۔ بالکل ای طرح جس طرح اس شخص نے کسی کے حکم کے مطابق اپنی سماعت تبدیل کی ہو۔

جب آپ آنکارا تو جیہاں اس قدر عبور حاصل کر لیں کہ آپ دوسرے شخص کو اپنی سماعت گھوم کر دیکھنے پر مجبور کر سلیں تو اس کے بعد ٹیلی بیجنگ کی اولین مشق شروع ہوتی ہے۔ اس اولین مشق کے لیے دو اشخاص کا ہونا ضروری ہے یعنی ایک عامل جس کو

مکلی بھیجی کی اصطلاح میں 'Sender' یعنی پیغام ارسال کرنے والا اور دوسرا

معاود جو پیغام وصول کرتا ہے یعنی 'Reciever' یا معمول کہلاتا ہے مشق کو

کامیابی سے کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان دونوں میں قربت ہو یعنی وہ دونوں

محبت یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے عامل اور معمول دونوں کو چاہیے

کہ وہ دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل سکون ہو۔ اور اس بات

کا بھی خیال رکھیں کہ دونوں ایک دوسرے کو نظر نہ نظر آتے ہوں۔ اب عامل کو چاہیے

کہ وہ ایک کارڈ کو ہاتھ میں لے کر اس پر رہی ہوتی شکل کو پوری توجہ اور انتہاک

سے دیکھنا شروع کر دے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعے معمول کے دماغ میرے

منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ معمول جو پیغام موصول کرے وہ اس کو ایک کاغذ

پر نوٹ کرتا رہا ہے۔ شروع شروع میں آپ کو کم از کم پانچ تصویروں کا صحیح اندازہ

کرنا ہے یہ مناسب کم ہی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے اس میں

افاؤ ہوتا رہتا ہے۔ مسلسل مشق سے آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ یہ پیغام

بھیجے اور وصول کرنے سے قابل ہو جائیں گے۔

ٹیلی بھیجی کی مشق شروع کرنے سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے مزاج پر

اس کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے تیز روشنی کی شعاعیں

نکل رہی ہیں۔ آپ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیں

اور اب آپ یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے نکلنے والی شعاعیں اس

شخص کے دماغ میں پورست ہوتی جا رہی ہیں۔ جب ایک مرتبہ آپ

اس عمل پر عبور حاصل کر لیں گے تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے

ذہن میں یہ پیغام دے کر میری طرف گھوم کر دیکھو۔ اپنی آنکھوں کو اس

سے سروا سر مرکوز کر لیں اور مسلسل یہ پیغام ارسال کرتے رہیں۔ اس وقت

آپ کے ذہن میں صرف یہی تصور ہونا چاہیے کہ آپ کی آنکھوں سے

نکلنے والی شعاعیں آپ کا پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں یہ

مکمل ہے کہ اس عمل میں آپ کو کافی دیر لگ جائے لیکن مسلسل کوشش سے

ان میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ یہ مشق باقاعدہ اور

حاصل ہو جائے کہ آپ دوسروں کو محسوس کرنا چاہیں دیکھنے پر مجبور کر سکیں تو پھر اس

کے بعد آپ دوسری تربیبات بھی دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو فی شخص کام

کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ یہ تصور اسنے انتہاک سے مراہو کریں

کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں بقی روشنی کی

طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کریں۔ اس طرح کی چند مشقوں کے بعد آپ محسوس کریں گے۔

کہ معمول دی کام کر کے جب آپ ابتدا کی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہو گا

کہ بہت جلد کامیابی ہونے لگی ہے اور جو ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ اس پر عبور حاصل

کر لیں گے۔ کہ آپ کسی بھی جمیع میں کسی بھی شخص کو اپنی طرف گھومنے پر مجبور کرنے کے

نہ کریں

۹۔ غیر ضروری الفاظ بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔

۱۰۔ اپنے ذہن کو کسی بھی غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔

۱۱۔ کھانا کھانے کے دوران اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کریں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں۔ وہ خوب اچھی طرح بہتم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور روح کو توانائی بخشنے کی ایسی غذا کھانے سے اجتناب کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکائے اور صرف اس وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہوئی ہو۔

۱۲۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ شر و ع شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہو گا اور کئی بار نا کامی کا منہ دیکھنا پڑے گا لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہر نا کامی کے بعد پیسے سے زیادہ مضبوط اور ادا لے کے ساتھ کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن یہ ناممکن نہیں ہے بار بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔

۱۳۔ بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور جتنا مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر غور و فکر کریں۔ ایسا کرنے سے عقل و فہم میں اضافہ ہو گا۔

۱۴۔ کچھ دیر تنہا رہتے اور تنہائی میں سوچنے کی عادت ڈالیں۔ ایسے وقت میں گرد و پیش سے قطعاً تعلق ہونے کی کوشش کریں اور ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر سوچنے کی کوشش کریں۔

ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

۱۔ ضروری ہے کہ آپ صبح سویرے بیدار ہونے کی عادت اپنائیں۔

۲۔ صبح آنکھ کھٹکے بعد زیادہ دیر تک بستر پر لیٹنے نہ رہیں بلکہ فوری طور پر بستر چھوڑ دیں اور غسل وغیرہ کر کے تازہ دم ہو جائیں۔

۳۔ آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لیے دعا کریں۔

۴۔ خداوندِ قدوس سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی رحمت اور برکتیں سے حق

پر قائم رکھے اور اس راہ پر گامیا ہوں سے بھنکار کرے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لیے بھی دعا کریں۔ کہ وہ آپ کو بھی حق و صداقت کی راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس راہ پر چلنے کی ہمت اور صبر عطا کرے اور گمراہی سے بچائے

دکھے۔

۵۔ اب اس شخص کو یاد رکھیں کہ آپ حقائق حقیقی کے حصول کو جو وہیں اس لیے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔

۶۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو دوسرے نفسوں میں تحلیلِ نفسی بھی کہتے ہیں۔

۷۔ جب آپ عمل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جہاں صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی صفائی بھی حاصل کر رہے ہیں۔ آپ کے ذہن کی گنگری دور ہوتی جا رہی ہے اور صبا آپ غصے سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن پاک و صاف ہو گا۔

۸۔ کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر ضروری کام

۱۵۔ آخر میں رات کو سونے سے پیشتر صبح کی طرح گنگن اہل صوفیوں سے دعا کریں اور
دعا بھر کے کاموں کا جائزہ لیں۔ اور یہ عہد کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی
ہے کل اس میں ضرور کامیابی حاصل کریں گے۔

جب یہی مشق میں مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ کامیابی
کے ساتھ اپنا مکمل پیغام بھیجیں اور وصول کرنے کے اہل ہو جائیں تو ان کے
بعد اگلا قدم اٹھائیں۔ مثلی یقین کا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیاء کو
حرکت دینے کا علم ہے۔ اس علم کو اصطلاح میں "سراییکو کمین" ہے۔

Psychokinesis کہتے ہیں۔ غیر معمولی قوت اور ان کی تمام قوتوں میں ہمارے وجود ان
Intuition کا بہت زیادہ دخل ہوتا ہے لیکن اس بات کا اندازہ کرنا بہت مشکل

ہے کہ یہ کام کب کرنا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا یہ کامیابی ہے جس وقت آپ اپنی ذہنی
قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو اسی کی کامیابی کا انحصار
مردانہ بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کا معیار کیا ہے اگر آپ کی ذہنی قوت

زیادہ ہے تو کامیابی کے امکانات بہت روشن ہیں اور اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی
بہت مشکل ہے (Psychokinesis) کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کرنے
کے لیے بہت زیادہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مشق شروع کرتے وقت ضروری
ہے کہ ان کی ابتدا کسی بہت ہلکی چیز سے کریں اس کا پہلا تجربہ دھوئیں یا کسی ایسی
گیس سے کیا جاسکتا ہے جو نظر آسکتی ہو۔

خیالات کی ترسیل

علم مثلی یقینی کے ماہر و فیصلہ یورنل ہارٹ (Hornel Hart)
کے خیالات کے ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے مطابق وہ مندرجہ ذیل
ہیں:-

۱۔ نیپس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔ آمین

۲۔ اندکار توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔

۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل (۱۔ جدید طریقہ۔ ۲۔ قدیم طریقہ
۔ ذاتی طریقہ)

اسی طرح پروفیسر یورنل ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (Esp
projection) کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں۔

۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس کا نظر آجانا۔

۲۔ اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ۔

۳۔ عامل کو یہ معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے۔ اس کا معمول

حاصل کیے جاتے ہیں بالکل اسی طریقہ پر اس علم پر بھی توجہ دیں۔ ٹیلی پیٹھی کو ایک فن اور علم محسوس کرنے کا شعوری احساس بہت ضروری ہے بالکل اسی طرح جیسے کہ ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں دو بے گا۔ لیکن جو تیرا نہیں جانتا وہ پانی میں جاتے سے ڈرتا ہے۔ تیراک کا فن وہ لوگ جلدیکہ لیتے ہیں جو نہیں ڈرتے کا خوف نہیں ہوتا۔ بالکل اسی طرح ٹیلی پیٹھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کا میاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکائی کا خوف نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھی کی آسان مشق اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جب آپ کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو آپ فوراً ہی ریسپونڈر نہ اٹھائیں بلکہ ایک لمحو تک ٹیلی فون کرنے والے کا تصور کریں۔ اپنی ذہنی قوت کے وسیعے اس کا عکس ذہن میں پیا کریں اور پھر اس کے بعد اس کی تصدیق کیے۔ ریسپونڈر اچھا کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں نوٹ کریں۔ تاکہ اس کے ریکارڈ سے آئندہ ہو سکے کہ آپ کی ادراک کی صلاحیت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اسی طرح کے ایک ایک تجربوں کے بعد آپ خود بخود محسوس کرنے لگیں گے کہ نتائج بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں بعض اوقات شعور عام میں ہی الفاظ سے درست ثابت ہوتا شعور عام ہوتا ہے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی کی نسبت زیادہ بہتر ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے اور وہ کچھ ایسے ہے کہ اب اگر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مرنے کیا یا مورت نے۔ اس مقصد کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کریں اور اس کا نتیجہ بھی ڈائری

سے رابطہ قائم کرنا اور ان کو جواب دینا۔

۴۔ حامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔

۵۔ حامل کو اس چیز کا احساس ہونا کہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔

۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔

۷۔ روحانی جسم کا مادی اشیا میں سے گزر جانا۔

۸۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں پرواز کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

ان نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے پروفیسر ہورن ہارٹ نے جو نتائج اخذ کیے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

• — تریکل خیالات کی پہلی قسم میں غیر۲ خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں

یعنی اشیا اور واقعات کا مشاہدہ اور باقی تمام کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور

ہوتا ہے۔

• — تریکل خیالات کی دوسری قسم میں تیراک کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں

یعنی ان کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے ان کا عکس دیکھ رہے ہیں اور

وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے لہذا خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی

ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آج کے دور میں اکثر لوگ ٹیلی پیٹھی کو ایک تفریحی مشغول

سمجھ کر سمجھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے ان کی تکنیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے

میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہو سکتا ضروری

ہے کہ آپ سب سے ٹیلی پیٹھی کو ایک علم تصور کریں اور جن طرح دوسرے علوم

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کی مشق کرنے کے لیے بعض اصولوں پر سختی سے عمل کرنا پڑتا ہے اور ان سے کسی بھی حالت میں دو گرا نہیں کرنا چاہیے۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر وقت جاک وچو بند رہنا چاہیے۔
۲۔ جب آپ عامل کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں تو یہ یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والے ہر ذہن میں انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام ارسال کریں اور اگر بار بار نشر کرتے رہیں۔

۳۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو تمام توجہ اس پر مرکوز رکھیں اور وقفے وقفے سے اس کی ترمیم نہ کریں۔

۴۔ شکاری ذہن سے تمام غیر مزوری خیالات نکال دیں۔

میں نوٹ کر لیں۔ اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے ٹیلی فون کیوں کیا ہے؟ اس کے لیے مجھ کو ہی طریق اختیار کریں۔ اور نتیجہ فوری میں تحریر کریں۔ کچھ روز اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس کے اہل ہو جائیں گے تو ایسا ہو گا کہ دوسرے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے گی اور دوسری طرف آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جائیں گی۔ یہ مسلسل مشق کرتے رہنے سے ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ آپ کو پہلے ہی معلوم ہو جائے گا کہ ابھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

اب مالک کل میرے والدین پر

کی تصویر آپ کی ذہن میں واضح ہو جائے۔ یہ تصویر اتنی واضح ہونا چاہیے کہ جیسے وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا ہو ہے۔ آپ اپنے ذہن پر زور دے کر اس کی ایک ایک تفصیل کو ذہن میں لائیں بلکہ زیادہ بہتر ہو گا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب آپ اس شخص کو ذہنی طور پر جو بھی پیغام دینا چاہتے ہوں۔ ارسال کریں اور بار بار پیغام ارسال کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ شخص آپ کو ٹیلی فون کرے آپ سہیل بھی کر سکتے ہیں کہ انکا ذکر قریب کے وقت اپنی ٹھکانی میں وقت دیکھ لیں اور پھر پیغام ترسیل کریں آپ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ وہ آپ کو کتنی دیر کے ٹیلی فون کرتا ہے جتنی دیر تک آپ پیغام ارسال کرتے رہتے ہیں اتنی دیر تک اس شخص کی تصویر آپ کے ذہن میں موجود رہنی چاہیے۔ ٹیلی فون کو بدھانی حکم کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔ اب آپ یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے اب لیسور تھا کہ آپ کا نمبر کھانا ہوا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ٹیلی فون کتنے ڈیڑھ بار ارسال ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ شخص آپ سے ٹیلی فون پر رابطہ قائم کرے گا۔

جس طرح ٹیلی فون میں پیغام ارسال کیا جاتا ہے بالکل اسی طرح عکس بھی ترسیل بھی کی جاسکتی ہے۔ ٹیلی فون میں سب سے زیادہ مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے مسلسل کوشش اور مشق سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اذکار الفاظ کی بجائے کسی تصویر یا دوسری چیز کا عکس آپ ترسیل کر سکیں گے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ مہارت، محنت، مشق اور انکا ذکر قریب کی

۷۔ پیغام بھیجنا والا جن قدر اپنے ذہن کو غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھے گا اس کی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے۔
۸۔ ٹیلی فون کے تصورات یا عکس تصاویر عموماً ٹکڑوں کی صورت میں ذہن کے اندر آتی ہیں واضح رہے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ سب تجزیے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے آپ ان ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے تصویر کو مکمل کر سکتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں یہ کہ اس کا مفہوم واضح کر سکتے ہیں۔

۸۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ ٹیلی فون میں عملی تاثر پذیری Response

کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے اور جتنا آپ اس عمل کو بروئے کار لائیں اس علم کی گہرائی میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ آپ پیغامات ارسال کریں گے اتنی ہی زیادہ اس میں آپ کی مہارت بڑھے گی اور آپ کو کامیابی حاصل ہوگی۔

اب مالک کل مدبر والدین
جب آپ یہاں تک کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں اور کامیابی کے ساتھ پیغامات ارسال کرنے اور وصول کرنے تک جائیں تو انکا قدم اٹھائیں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق کریں جن کے ساتھ آپ کی قربت کم ہو۔ اب آپ ٹیلی فون میں بھی کے ذریعے اس شخص کو پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر بات کرے آپ کے لیے یہ اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ ہو گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر انکا ذکر قریب کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کر لیں اب جس شخص کو آپ پیغام دینا چاہتے ہیں اس کا تصور کریں اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس

اس تصویر کا نقش آپ کے ذہن میں ہونا چاہیے۔ یہ نقش آنا دماغ اور صاف ہونا چاہیے جتنا آپ کھلی آنکھوں سے تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اسی عکس کو ذہن میں قائم رکھیں اور اس عکس کو ذہن میں پھیلنے دیں اس عکس کو ذہن میں اس حد تک پھیلنے دیں کہ آپ کے ذہن میں مکمل طور پر پھیل کر مادی ہو جائے اور آپ یہ عکس کرنے لگیں کہ آپ کے ذہن میں اس تصویر کے علاوہ کوئی دوسری چیز موجود نہیں ہے جس وقت آپ یہ مکمل اور بھرپور صاف تصویر قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو اس کو دوسرے کرنے میں بیٹھیں ہوئے معمول سے

کے ذہن پر دے یہ منعکس کر دیں یہ عمل بالکل اسی طرح ہوگا جس طرح سینا کا یہ رجحان تصویر کو اس کو بن پر منعکس کرتا ہے۔ آپ کا معمول جس سے آپ نے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ آپ کی طرف سے ارسال کردہ تصویر کو فوری طور پر وصول کرنے کا اور اپنے ذہن میں اس کو تصویر کی خصوصیات رنگ اور ذرائع وغیرہ تصویر کے مطابق نظر آئے لگیں گے آپ کے عمل کو وہ تصویر پر اپنے ذہن میں ایسے ہی نظر آئے گے جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے اس تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اگر آپ اس تجربہ میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو یقین کریں کہ آپ نے پہلی بیچ ایک بڑی منزل کو کامیابی سے سر کر لیا ہے اس کے بعد جب آپ اپنی مشق کو مسلسل جاری رکھیں تاکہ آپ اس علم کے حصول میں مزید آگے قدم رکھ سکیں۔ اس مشق کو حاصل کرنے کے لیے جس قدر ارادہ رکھ کر ضرورت ہوتی ہے حقیقت میں اس کو حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اور اس منزل تک پہنچنا بہت ہی دشوار گزار مرحلہ ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارادہ

ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے آئیں گے۔ اس مشق کو کرنے کے لیے ہمیں آپ کو ایک سامتی کی ضرورت ہے۔ ضرورت میں آپ کا سامتی کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے آپ کی ذہنی ہم آہنگی اور قربت داری ہو۔ اس عمل کے دوران معمول کا کام نسبتاً آسان ہوتا ہے اور اصل و مرداری کا بوجھ عامل کے کاندھوں پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہوتا ہے۔

آپ بالکل علیحدہ کمرے میں چلے جائیں اور ایک آرام دہ کرسی میں دراز ہو جائیں اس کے بعد آپ اپنے ہاتھ میں کسی تصویر کو پکڑ لیں اور تمام توجہ اس تصویر پر مرکوز کریں۔ دماغ دے کہ اس عمل کے دوران ارادہ کا زوہر Concentration کا مکمل ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اور ایسا ارادہ بہت ہی زیادہ مشق کے بعد ممکن ہے۔ ارادہ کا زوہر کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو بالکل وسیع اور آجھڑ دیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ایک ایک ہاتھ اور ٹھوک بالکل پھیل چکا ہے اور بہت زیادہ نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر طرح کے جذباتی اور اعصابی تناؤ سے پاک ہو جانا چاہیے۔ اب اگر آپ تصویر کو غور سے دیکھنا شروع کریں گے اور اپنی پوری توجہ صرف اسی طرف مرکوز کر دیں گے اور اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب کرتے چلے جائیں گے۔ آپ اس تصویر کی بناوٹ کو ذہن میں نقش ہونے دیں جب آپ یہ عکس کریں کہ آپ مکمل طور پر تصویر میں کھو چکے ہیں اور تصویر آپ کے سارے جسم میں برایت کر چکی ہے اور تصویر کا اور آپ کا وجود ایک ہو چکا ہے۔ تو آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس وقت

انسانی دماغ کی ساخت

بہر شخص جو کہ عقلی پہنچ سکیٹ چاہتا ہے اس کے لیے اشد
السیا ضروری ہے کہ وہ انسانی دماغ کی ساخت کے بارے میں
مکمل طور پر سمجھتا ہو۔ اسے ان بات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے کہ دماغ کس طرح کام
کرتا ہے اس کے کون کون سے حصے ہیں اور وہ کس طرح کام سرانجام دیتے ہیں۔
اپنی کئی جہانوں کے لیے ان کی انہیں تحریر کی جا رہی ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے
کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے دماغ کا اصل مقام ہمارے سر کے اندر
کی جانب ہوتا ہے اور یہ چاروں طرف سے سخت قسم کی بڑیوں کے درمیان گھرا ہوا
ہوتا ہے۔ جن وقت کسی چوٹ یا مرنے کی وجہ سے دماغ میں کوئی نقص وغیرہ پیدا
ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ سے ذہنی اعمال میں بھی خلل پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے
جب کوئی شخص ذہنی کام سرانجام دیتا ہے تو اس کی وجہ سے دماغ کی حرارت
عزیز کی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جب کوئی شخص اپنی رائے کو روک لیتا ہے
تو اس کی حرارت عزیز کی بہت کم ہو جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے بعد جب پیشاب

کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ پہلے
ازکاراً توجہ میں کامیابی حاصل کریں اور ان کو یہاں تک پہنچنے کے لیے کئی مرحلوں
میں کوشش کرنی چاہیے وہ تمام مراحل جو یہاں تک پہنچنے سے پہلے طے کرنے
ضروری ہیں اس سے قبل تحریر کئے جا چکے ہیں۔ آپ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں
ابتدائی آپ کی توجہ مختلف اطراف میں بٹے گی مثال کے طور پر شور و غل کھانسی اور
دوسرے بہت سے ذرائع آپ کے خیالات میں انتشار پیدا کریں گے اس لیے ضروری
ہے کہ آپ اپنے ذہن کو ادھر ادھر جھکنے سے روکیں۔

مِرْجُو

اے مالکِ کل میرے والدین

حصہ لمبائی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ جو اس کے دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلاتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکنے کہتے ہیں اس کی سطح عموماً نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں ان ہی لمبے لوں اور پیسٹوں کو اصطلاح میں کل فریج کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصہ میں ایک فاسٹری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اس کے اندرونی حصہ میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے سب کے سب شعوری اعمال Cerebrum یا رخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر کسی انسان کے سر سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو وہ انسان زندہ تو رہے گا لیکن اس کی زندگی ایک بے جان مشین کی طرح ہوگی۔ اس شخص میں شعور کی کوئی علامت نہ ہوگی۔ ایک عام انسان کے دماغ میں تقریباً ۱۰ ارب سے بھی زائد خلیے موجود ہوتے ہیں۔ دماغ کا دوسرا بڑا حصہ

Cerebrum Care bellum یا منہ کہلاتا ہے یہ حصہ عقل اور سہ شعور کا سب سے اہم حصہ ہے۔ اس کی سطح پر نشیب و فراز ہوتے ہیں بلکہ انہی ترہی کی گہرائیوں میں اور کچھ دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں اس کا وزن دماغ کے کل وزن کا تقریباً ۱/۲ حصہ ہوتا ہے اور اس کا مصلد و ہر ایک سے لے کر ہر ایک تک ہوتا ہے عورتوں کے Cerebrum کا وزن ان کے تمام سب سے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ

وغیرہ کے ذریعے نامدار اعزاز حاصل ہوتے ہیں تو اس میں زیادہ مقدار ان اشیاء کی ہوتی ہے جن کا مدد سے عمارا دماغ بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔ اگر دماغ کے اندر دوران خون اعتدال کے ساتھ جاری رہے تو ذہنی قوی بھی بالکل صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے حواس مختل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات وہ شخص بے ہوش بھی ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی بڑباں بھی کہنے لگتا ہے مغز کا وزن اور اس کی بلند ہاں جن کو اصطلاح میں تلافیق کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ آپریشن کے ذریعے اگر دماغ کا کوئی حصہ نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قوی بالکل ختم ہو جاتے ہیں یہاں یہ بات واضح کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ یہ صورت صرف اور صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے اعضاء کے ساتھ نہیں۔ مثلاً اس کے طور پر اگر آنکھوں کو نکال دیا جائے تو اس کا بینہ نہ رہیں ہوگا کہ انسان زندہ ہوگا۔ لیکن اس کی بصری قوتیں ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گی حقیقت میں ہوتا یہ ہے کہ دوسری آنکھ کی پیوند کاری کرنے سے ان چشم خالوں میں بصارت پیدا کی جاسکتی ہے۔

دماغ ایک بہت ہی پیچیدہ مرکب اور مضبوط ہے جو بہت سارے حقیقتوں میں منقسم ہے وزن، جسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے اہم اور بڑا حصہ Cerebrum ہے اس کو بھی جی کہا جاتا ہے۔ یہ جزو جو دماغ کے اگلے اور دہانے حصہ میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی طرح ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی نسبت پچھلی طرف منڈب اور چوڑی ہوتی ہے جو سامنے کا یہ

ہوتا ہے دماغ کے اس حصہ کا کام ارادی حرکات میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے اگر کسی شخص کے دماغ سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو ایسا انسان زندہ تو رہے گا لیکن وہ شخص اپنی حرکات پر قابو نہ رکھ سکے گا اس سلسلہ میں اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ارادی حرکات براہ راست Care bellum کے تابع نہیں ہوتی ہیں بلکہ ان تمام حرکات کی ابتدا ہمیشہ Cerebrum سے ہوتی ہے اور دراصل ان تمام حرکات کا انتظام اور ارتباط Care bellum کے ذمہ ہوتا ہے۔ دماغ کے تیسرے حصہ کا اصطلاحی نام نخاع Spinal cord ہوتا ہے یہ مسئول مشکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً سوا پنجے کے قریب ہوتی ہے یہ حجم میں Care bellum سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے۔ اور یہ منہر کو حرام منہر سے آپس میں ملتا ہے۔ یہ جہاں اعصاب کا مرکز ہوتا ہے یہ جہم کا وہ لازمی حصہ ہوتا ہے جس کا وجود بقائے حیات کے لئے انتہائی ضروری ہوتا ہے اس کے اندر وہی حصہ میں کثرت اور جہم میں غلبہ ملاحظہ ہو اس کے ذمہ ارادی حرکات حرکت قلب، تحریک سہم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قرصی Automatic actions آتے ہیں Spinal cord کو اگر حجم سے باہر نکال دیا جائے تو اس کی وجہ سے فوری طور پر انسان کی موت واقع ہو جائے گی۔ دماغ کے جو حصے حصہ کو Fro-levis یا دماغ کا پٹیل کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام منہر سے ملاتا ہے۔ اس کے درپیش غلبہ سہمید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اور یہ فاکسیری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں کچھ ٹیوڈی اور کچھ آڈے ہوتے ہیں۔ یہ انسانی دماغ کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں

آج کل جہاں بین مکمل نہیں ہو سکی ہے اور محقق آج بھی اس کی جہاں بین میں دن رات مصروف ہیں امید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں اس کی براسر ایت ختم ہو جائے گی اور اس کا مکمل Function سمجھ میں آجائے گا۔

دماغ کے ارد گرد موجود دوسرے غلاف کو غشا غشائے عنكبوتیہ کہتے ہیں۔ یہ غلاف بہت ہی نازک اور کمزوری کے جانے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف باریک اور شفاف ہوتا ہے لیکن اس کی پختی طرف موٹی اور دھندلی ہوتی ہے اس پردے اور اس کے بھی نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق طوبت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑا وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے اس غلاف کے علاوہ بھی ایک اور غلاف ہوتا ہے جس کو غشا غشائے لین کہتے ہیں اس غلاف کے اندر باریک باریک رگوں کا ایک جالی سا پھیل ہوا ہوتا ہے جن میں خون ہوتا ہے جسے گردش کرتا ہے اور اس کی وجہ سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس غلاف کو حرام لوم دماغ بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام خنزہ کہلاتا ہے۔ اس کو اگر دماغ کا اہم اور ذمہ دار حکم سمجھا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری نشو و اشاعت، اطلاق و تفریق اور اس کے علاوہ بھی سہم طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ یہی وہ حصہ ہے جو اعصاب اور دماغ کے دوسرے تمام حصوں کے درمیان تعلقات کو قائم رکھتا ہے اعمال قرصی Automatic actions اور اس کے علاوہ اختیاری اور اعصابی افعال کو بھی یہی حصہ لیتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر

جاتے ہیں یہ بات بھی واضح ہو چانی چاہیے کہ دراصل ریڑھ کی ہڈی بھی تمام
منجھتی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔ Para-Psychology یعنی ما بعد النفسیات
کی اصطلاح میں Cerebrum کو دماغ کا شعوری اور Care bellum
کو لا شعوری حصہ کہتے ہیں۔ اور حرام مغز کو تحت الشعور یا شعور Sub
conscious کہا جاتا ہے۔

ٹیلی پتھنٹی میں استعمال ہونے والی اصطلاحات

جب آپ کسی صحیح علم کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو بار بار اس علم کی مخصوص
اصطلاحات آپ کی نظر سے گزرتی ہیں۔ بالکل اسی طرح سبب آپ ٹیلی پتھنٹی کا مطالعہ
شروع کرتے ہیں تو اس کی مخصوص اصطلاحات بار بار آپ کے سامنے آتی ہیں۔ جو
اصطلاحات بار بار استعمال ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی نفسی اور روحانی قوت Super Psychics نے
انسان کو تمام علوم روحانی بہرہ قرار کیا ہے۔ ان تمام علوم کا تعلق صرف اور صرف
ایک چیز سے ہے اور وہ ہے "انسانی ذہن" اللہ تعالیٰ نے انسانی ذہن کو اعلیٰ
ترتیب قوتیں عنایت فرمائی ہیں اور ان قوتوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل
کرنے کی کوشش محض انسان شروع ہی سے کرتا آیا ہے آج تک انسان نے بے
شمار چیزوں کو پہچان لیا ہے اور ان کا استعمال بھی اس کی سمجھ میں آچکا ہے بعض
چیزوں کو انسان نے پہچان لیا ہے۔ لیکن اس کی توفیق وہ اب بھی بیان نہیں کر سکتا

اور آج بھی انسان اسی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ٹیلی پتھنٹی میں ہم تکملہ روحانی کی
مدد سے لائحہ وقت حاصل کر بیٹھتے ہوئے شخص سے ذہنی رابطہ برقرار کر سکتے ہیں۔
ہم ان کے ذہن کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ان کے ارادوں کو پہچان سکتے ہیں اور
اس کے اعمال کو کنٹرول کر سکتے ہیں ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے غیر
معمول حسی ادراک (E.S.P) Extra sensory preception

یعنی پتھنٹی حسی کا تعلق بھی انسانی ذہن سے ہے اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے
کہ یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت کے ہیں جن کو پروان چڑھانے سے غیر
معمول قوتیں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ یہ اصطلاحات عام طور پر ایک ہی مفہوم میں استعمال
ہوتی ہیں اور یہ ٹیلی پتھنٹی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ ہیں یہ ذریعہ رائے کے
مطابق S.P. سب سے عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کو مل کر بنتی ہے جو
درج ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پتھنٹی..... ذہنی رابطہ کا علم
۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعہ مادی اشیاء کو کنٹرول کرنے کا علم

ٹیلی پتھنٹی کا علم صرف ذہنی رابطہ یا تکملہ تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس
علم کے ذریعہ دوسرے کے ماضی کے عمل کو بھی شعور کی نگاہ سے دیکھا جا سکتا ہے
اس علم کی وجہ سے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات کی تصویر بھی ذہن
کے پردے پر دکھائی جا سکتی ہے۔

ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کیوں ضروری ہے

ٹیلی پیٹھی کے علو کو سیکھنے کے لیے جو بنیادی طریقے بتائے گئے ہیں، ان میں ایک طریقہ شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد دراصل تحت الشعور Subconscious کی خفیہ قوتوں کو برادر کر کے ان قوتوں سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہوتا ہے شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے اصل فائدہ حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے اس کا مقصد سمجھ لیا جائے اس مد میں اس بات کی وضاحت کر دی انہی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیلی پیٹھی دو علیحدہ علیحدہ منزلیں ہیں اکثر و بیشتر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیل خیالات کے لیے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کا مشق کے بغیر ایسی خیالات ارسال کرنا شروع کر دیتے ہیں یہ صرف وہ لاعلمی کی وجہ سے کرتے ہیں۔ ٹیلی پیٹھی کا اصل مفہوم دوزخوں کے درمیان ذہنی رابطہ ہے اور شمع بینی حقیقت میں اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیٹھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز Concentration بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لیے شمع بینی ایک بہت ہی موثر ذریعہ ہے ابتدا کرتا ہوں کہ آپ اس کا مقصد سمجھ چکے ہوں گے۔ اس لیے اب آئیے اس کی حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔۔۔ انسان کے دماغ میں بہت سے غدد ہوتے ہیں۔ ان غددوں میں ایک غدد جس کو Peneal glands کا نام دیا

گیا ہے۔ انسان کے لاشعور سے تعلقی رکھتا ہے اس غدد کو روحانیت کی زبان میں تیسری یا باطنی آنکھ کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے عمل میں Peneal glands بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ وہ غدد ہوتا ہے جو قوت توجہ کو مزید تیز کرتا ہے۔ جب آپ شمع کو گھورا شروع کرتے ہیں تو جس طرح خوب عذر سورج کی شعاعوں کو ایک مرکز پر اکٹھا کر کے اتنی حدت پیدا کر دیتا ہے کہ آگ لگ جاتی ہے بالکل اسی طرح Peneal glands تمام منشر خیالات کو سمیٹ دیتا ہے اور آپ کی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ کی شمع بینی کی مشق آپ کے اندر جی اور پاک Sensory preception کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

آج کے جدید سائنسی دور میں اگر والدین اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے کچھ کرتے ہیں تو وہ صرف آنا ہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کسی سکول یا کالج میں داخل کروادیتے ہیں کوئی بھی اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا۔ وہ یہ بھی معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ ان کے بچوں کو کسی قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے ایسے ماحول میں اگر بچہ کسی قسم کی فگری اگر حاصل کر رہی ہے تو درحقیقت اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ ماضی کا یہی فرقہ لینے سے ہی علم حاصل نہیں ہو جاتا جب تک کہ ان کے مطابق تجربہ اور مشق نہ کی جائے۔ مشق کرنے کے لیے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی ادھورا کام کرنے سے تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کام کو پختہ ہی نہ لگا یا جائے آپ بھی اگر ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ تو بہر مشق اور کوششوں کے ذریعہ آپ ایک کے بعد ایک عظیم طاقتوں پر قابو پاتے چلے جائیں گے مستقل مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر پوشیدہ کوششوں کو کرنے کی صلاحیت پیدا کریں گے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات کو اندیکشی مشاغل کے ذریعہ دوسروں کے ذہنوں میں منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ اس بات کے بھی اہل ہو جائیں گے کہ کسی شخص کو پناہنا کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں۔ اور آپ اپنے اندر یہ صلاحیت بھی پیدا کر سکتے ہیں کہ کسی عورت کی بہانہوں میں تمکین ڈال کر اس کو ماری زندگی کے لیے اپنا امیر اور پرستار بنالیں۔ اگر آپ مستقل یعنی کو بہتر مہذب اور نرم دلی سے استفادہ کریں گے تو امید ہے کہ آپ ایک روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے کوشش کریں کہ جلد بازی

غیر معمولی انسانی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات بہت ہی پیچیدہ ہے۔ اتنی پیچیدہ ہے کہ اس کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے۔ انسان بعض اوقات ایسے غلط سراغ نام دیتا ہے جو عام لوگوں کی نظر میں بہت حیرت انگیز ہوتے ہیں اور جو لوگ ان کو سمجھ نہیں سکتے وہ اس کو مافوق الفطرت اور غیر معمولی سمجھ لیتے ہیں حالانکہ اگر سوچا جائے تو اس دنیا میں کوئی بھی چیز غیر معمولی نہیں ہوتی۔ درحقیقت ہوتا ہے کہ جو چیز ہماری سمجھ میں نہیں آتی ہم اس کو مافوق الفطرت کہہ دیتے ہیں اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ دنیا میں موجود ہر انسان کے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کے ذریعہ ہزاروں میل دور پہنچے ہوئے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے۔ یا کسی بھی مریض کے جسم پر ہاتھ پھر کر اس کے مرض کو دور کر سکتا ہے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں قدرت کے کسی بڑی قانون کے مطابق ہیں لیکن جس وقت ہم کسی دوسرے شخص میں ایسی کوئی قوت معروف عمل دیکھتے ہیں تو ان کو سپرنچرل کہہ دیتے ہیں۔

روحانیت اپنی نگاہ پر ایک ناقابل تردید حقیقت ہے جس سے کروڑوں افراد فیض حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ”روحیت“ نہ تو کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ اس کے برعکس یہ ایک مضبوط اور ٹھوس سائنس ہے جس طرح ہم جہاز کا کارڈر و چارٹا سیکھتے ہیں بالکل ایسی انداز میں روحیت پر بھی عبور حاصل کرنے کے لیے تربیت حاصل کرنے اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس ضمن میں ایک اور بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لیے آپ کو جسی اور شہوانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اس کو اپنے قابو میں رکھنا ہوگا۔ آپ کسی بھی قیمت پر اس جبلت کو کم کرنے کا موقع نہ دیں کیونکہ اگر نفسِ عمارہ مکمل طور پر بیوا رہ گیا تو آپ یقینی طور پر اپنے ہوش و حواس سے بے گار ہو جائیں گے۔ جب تک ان قوتوں کو پورا کرنا بھی اشد ضروری ہے لیکن مرض اور مرنے کی ترقی نہ لگے۔ ہمارے اندر زندگی بھپی ہوئی ہے جس کی وجہ سے چھوٹی خوش مسرت دھڑکنیں اُڑ رہی ہوتی ہیں۔ ایک ایسا آدمی بچا اپنے اندر غیر معمولی طور پر زندگی کی جبلت رکھتا ہو وہ ایک اچھا سرچھن بن سکتا ہے تو سوچنے والی بات یہ ہے کہ پھر اس کو قس قس باڈی کو کیوں بٹھ دیا جاتا ہے؟ انسان کے اندر جسیتی جسمی قوتیں موجود ہیں ان میں جسمی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے آپ اس قوت پر قابو حاصل کر کے بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں اگر اس قوت کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یقیناً جائے کہ یہ ہوش میں تمام اخلاقی قدروں کو مہیا کر لے جائے گا لیکن اگر آپ اس پر قابو حاصل کر لیتے ہیں تو اسی کے ذریعہ بعض ناقابل یقین قسم کے کارنامے انجام دیے جاسکتے ہیں۔

سے کام نہ کریں اس بات کو لازمی طور پر مد نظر رکھیں کہ مایوسی ایمان اور یقین کی کڑوری کا دوسرا نام ہے یقین کریں کہ اگر آپ نے ایک مرتبہ کسی منزل کو حاصل کر لیا تو آپ کے لیے باقی دوسری تمام منزلوں تک پہنچنا بہت ہی آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ مکمل سنجیدگی کے ساتھ غور کریں تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی پر اسرار طاقت موجود ہے۔ شروع شروع میں ہر شخص خود مشاوری یعنی Auto suggestion کے ذریعہ محرک حرکت کرتا ہے اور دوسرا شخص فوری طور پر اس کو خارجی محرک یعنی Herto suggestion کے ذریعہ عموماً کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوس نے ہر آدمی میں رکھی ہے تاکہ انسان مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی پر اسرار قوتوں سے بھی مستفید ہو۔ آج کل کچھ لوگ ان پر اسرار قوتوں سے ناجائز فائدہ بھی حاصل کر رہے ہیں مثال کے طور پر یہودیوں کا ایک فرقہ ”تبارک“ اس ضمن میں بہت مشہور ہے۔ مشہور ہے کہ اس فرقہ کے جادوگر لوگ کے قبضہ میں ناویہ تو قیامتیں حمل کے نام پر وہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ فلسفی تھویر، جیمز منٹر، جادو ٹونا، نظربندی، اضول سازی، محاربات ارواح، سفلی علوم غریبی کے بے شمار نام جو ایسے اور بڑے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں خود ہمارے ملک میں بھی آج کل شاہ صاحب، پیر صاحب وغیرہ اور بہت سے پیٹھے ہوئے بزرگ موجود ہیں اس سے آپ یہ بالکل سمجھ لیں کہ سب لوگ ہی غلط اور غراب ہوتے ہیں ان میں سے بعض واقعی پر اسرار قوتوں کے مالک ہوتے ہیں ان میں سے اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں اور بُرے لوگ بھی۔

کے لیے آپ کو سب سے پہلے عذباتی غلاظتوں کو ذہن سے بالکل کھڑے دیتا ہو گا۔ ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو شعور، لاشعور، جذبہ، تصور، عقل، جبلت، اور اسی طرح دوسری بے شمار چیزوں کو سمجھ کرنا ہو گا اور اسی کے بعد آپ اپنی منزل حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکیں گے۔

چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ سب سے پہلے اپنی جسمی جبلت کو مکمل کنٹرول میں لیں آپ کو چاہیے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں کہ آپ کے جسمی جذبات کو نہ بھڑکائے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفس امارہ پر مکمل قابو حاصل نہیں کر لیں گے اس وقت تک آپ کی دورانی طواریاں شعور کی سطح پر نہیں ابھریں گی ہر انسان میں ایک ایسی قوت موجود ہوتی ہے جسے سرسپٹ پاؤر کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوت حیات گردش کرتی رہتی ہے۔ یہ قوت جسم انسانی کہیں باہر سے درآمد نہیں کرتا بلکہ ہر انسان میں یہ قدرتی طور پر کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے اگر کوئی شخص اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کرے اس پر مکمل کنٹرول حاصل کرے تو کامیاب ہو جاتا ہے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرتے ہیں اپنی پہلی منزل تک کامیابی سے بھرتا ہو جاتا ہے۔ یوگا کے تمام آسمان اور دوسری دورانیوں میں صرف اس مقصد کے لیے کی جاتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی پٹریوں جو قوت حیات پر مشرکہ ہے اس کو بیدار کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کوئی معمولی چیز نہیں بلکہ تمام مغز، جذبات، جبلت، لاشعور اور دوسری بے شمار پراسرار قوتوں کا مدفن ہے۔

اس بات کو لازمی طور پر مد نظر رکھیں کہ مستقبل بینی کی اہلیت اور سرسپٹ پاؤر دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لیے ان دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں سب سے پہلے سرسپٹ پاؤر کو بیدار کریں اور پھر اس کے بعد مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ان مقاصد کو حاصل کرنے

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ انسانی شعور حواسِ خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات میں واقع کسی بھی غریب ترین شے کا احاطہ کر لیتا ہے۔ حقیقت میں کشفِ افعالِ الہام و وجدانِ دیرہ اک زمرے میں آتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ Para-Psychology اور یوگا کی سبب مشقیں صرف اور صرف ایک ہی مقصد کے لیے ہوتی ہیں اور مقصد یہ ہے کہ انسان اپنے اعلیٰ نظام کو کنٹرول میں رکھے اور اپنی توانائی کو ضائع نہ ہونے دیں۔ ان مشقوں کا دوسرا بڑا مقصد یہ ہوتا ہے کہ قویہ اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر سمیٹ لیا جائے۔ جب خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے تو حرام منہز کی پوشیدہ حیات بیدار ہو جائے گی۔ اور اس کی وجہ سے انسان کی اندرونی توانائی شعوری سطح پر کام کرنا شروع کر دے گی۔

انسان کے لیے اپنے اندر مستقبل میں کی صلاحیت بیدار کر لینا کوئی عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات نہیں ہے آج سے ہزاروں سال قبل بابلی کا بن ویرہ بھی اس کام میں بہت مہارت رکھتے تھے۔ اُس زمانے میں وہ لوگ بطور میں مستقبل کا حال دیکھا کرتے تھے۔ دراصل ہوتا یہ ہے کہ جب شعور لا شعور سے رابطہ منقطع کر لیتا ہے تو غیب دانی خود بخود وجود میں آجاتی ہے۔ پیش گوئی کرنے کے لیے لازمی ہے کہ شعور کا لا شعور سے رابطہ ختم کر دیا جائے جس طرح ماضی بعید میں راہب اور کاہن پیش گوئیاں کرتے تھے۔ بالکل اس طرح آج بھی ممکن ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے آپ کو صرف اپنی لا شعوری قوتوں کو بیدار کرنا ہو گا جیسے ہی یہ طاقتیں بیدار

انسانی شعور تین مختلف ادوار یعنی ماضی حال مستقبل میں مغنیوی ہے بکڑا ہوا ہے۔ لیکن تحت الشعور ہر طرح کی قید و بند سے قطعی طور پر آزاد ہے یہ جس وقت چاہے زمان و مکان کی پابندیاں توڑ کر باہر آسکتا ہے یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کا تجربہ تقریباً ہر روز ہی کسی یا کسی صورت میں ہوا کرتا رہتا ہے آپ لوگ اکثر خواب میں اپنے آپ کو دور دراز کے مقامات پر محو تھے چہرے یا دوستوں اور رشتہ داروں سے ملاقات کرتا ہوا محسوس کرتے ہیں آپ ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ لیکن جس وقت آپ نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو اپنے آپ کو اپنے ہی بستر پر موجود پاتے ہیں۔ کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ آپ کا ذہن جست و ناکر دور دراز شہر کی سیر آپ کو کر لاتا ہے حقیقت میں وقت اور زمانہ کی حدود تو انسان کی اپنی پیدا کردہ ہیں اور دراصل یہ صرف حواس کا دھوکا ہیں۔ انہیں سٹائن کے بقول، "وقت فریب حواس کا دوسرا نام ہے" یا

ہوں گے آپ خود بخود پیش گوئی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

Para-Psychology کے ماہرین لوگوں کو اور اک ماورائے حواس (E.S.P.)

کی باقاعدہ تربیت دینے کے لیے قائم نظری کی مشق لازمی طور پر کرواتے ہیں حالانکہ اس کے علاوہ دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے قائم نظری کی مشق کے لیے شمع بینی کا نام البدلہ بلورینی ہے لیکن یہ دونوں طرح کی مشقیں اب کافی پرانی ہو چکی ہیں چنانچہ جدید دور کے ماہرین نے اب نئی قسم کی مشقیں دریافت کر لی ہیں ان مشقوں سے بھی قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی کے ذریعہ ممکن ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ جدید ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ قائم نظری کے لیے تمام مشقوں کے ساتھ ساتھ شمع بینی کی مشق کو بھی جاری رکھنا چاہیے۔ کیونکہ شمع پر اثر زیادہ ہوتا ہے۔ شمع کی لوگ طرف خوب آپ کو آواز دے کر دے گی تو اس کو تمام کائنات کے رموز کی چابی تصور کریں اور پھر اس کے بعد تریف اور استغراق کا دور شروع کریں اس سلسلہ میں کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے خیالات میں انتشار اور پراگندگی کو بالکل جگہ نہ دیں۔ خیالات میں مرکزیت حاصل کرنے کے لیے مہیا سے بہتر ذریعہ شمع بینی کا ہے۔ اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ شمع بینی کی مدد سے صرف خیالات میں مرکزیت پیدا ہوتی ہے نہ کہ مستقبل بینی کی صلاحیت۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے چند دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی

ہے۔ ذہنی تربیت صرف اور صرف باقاعدہ مشقوں کے ذریعہ ہی ممکن ہے اگر آپ باقاعدگی سے مشق جاری رکھیں گے تو ایک بڑا ایک روز آپ عام آدمی سے برتر ہو جائیں گے اور غیبی طاقتیں آپ کے قبضہ میں ہوں گی۔

کے ماہرین کے مطابق قائم نظری کے لیے باقاعدہ مشقوں کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند اور دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن سے علم کی حصول میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو قوتیں خوابہ ہیں۔ ان کو کامرآمد رکھنے کے لیے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال اور قوت پر مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے اور اس قوت پر مکمل کنٹرول صرف قائم نظری کی مسلسل مشق اور محنت سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ اپنی آنکھوں کو مشق سے ہٹانی سے دھو سکتے ہیں البتہ اس کے لیے آپ بہت سکون محسوس کریں گے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران آپ بعض اوقات خوف اور دہشت آپ پر طاری ہو سکتی ہے اس لیے یہاں پر اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ آپ اس صورت حال کا احتیاط کرنے کے لیے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور بالکل بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ اور اپنے ارادوں سے میں مضبوطی قائم رکھیں۔ اور منزل پر پہنچنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔ اس کے بغیر کامیابی کا حصول بہت مشکل ہے بیش بینی کی اہلیت حاصل کرنے کے لیے جن مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ اس مشق کے لیے آپ سب سے پہلے ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں

مرکب واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں جس پوزیشن سے آپ نے کمان بنانی شروع کی تھی۔ اور پھر آپ مرکب کو کمان بنا رہے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور نظریں لو پر مرکوز رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو کھمانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اس مشق میں گونڈہ مشقوں کی نسبت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں آپ کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑے گا لیکن آپ کو گھبرانے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت صبر اور تحمل کے ساتھ اپنی مشق کو جاری رکھیں اور اس میں جلد بازی قطعی طور پر نہ کریں کیونکہ اس سے نظریں بہت جلد تھکاؤٹ محسوس کرنے لگتی ہیں۔

بعد جب آپ دوسری مشق میں اچھی طرح کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد تیسری مشق کے لیے کسی کمرے کے ایک ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو بالکل پرسکون ہو۔ اس کے بعد آپ اپنے خیالات میں یک سوئی ہو کر اپنے کی مشق کریں اور خیالات کو قطعی طور پر منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اس کے بعد آپ اپنے بائیں کو دیکھنے کی کوشش کریں اس مقصد کے لیے آپ سب سے پہلے اپنی بدلتی کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔ یہ سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور پھر یکے بعد دیگرے دوسرے واقعات یاد کرتے چلے جائیں۔ یہ سوچتے چلے جائیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ نے ایام کس طرح گزارے ہیں اسی تسلسل کے ساتھ سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو دھرمک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران آپ اپنی آزادی خیال کو برقرار رکھیں لیکن

جو تارک اور پرسکون ہو۔ نفس ریادہ و فٹ کے فاصلے پر ایک موم جی روشن کر کے رکھیں اور خود ایک کرسی پر اس کے مقابل بیٹھ جائیں یا پھر ستر پر لیٹ جائیں۔ آپ اپنے جسم کے تمام عضلات کو بالکل ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہو اسے جھونکنے نہ داخل ہوتے ہوں۔ یہ اس لیے کہ ہوا کے تیز جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بات یک سوئی پیدا کرنے میں رکاوٹ کا باعث ہوتی ہے جب موم جی کی لو میں اعتدال پیدا ہو جائے تو اس کو دیکھنا شروع کر دیں چونکہ آپ پہلے ہی یہ مشق کر چکے ہوں گے اس لیے باآسانی چند منٹ تک بخوبی شمع کی لو کی حالت اور تیزی کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو شمع کی لو پر مرکوز رکھیں اور اس وقت تک دیکھتے رہیں جب تک کہ آپ کی آنکھوں میں سے پانی بننا نہ شروع ہو جو بعض اوقات ایسے وقت میں آپ جسم میں کھسکاؤ محسوس کریں گے لیکن مشق کے دوران آپ اس کی پرواہ نہ کریں آپ یہ مشق تین منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے تین منٹ تک پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی اس میں کامیابی ممکن ہو سکے گی۔

۲۔ دوسری مشق میں موم جی کو ایسی جگہ پر رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے آدھ فٹ اونچی ہو۔ آپ اپنا سر صاف طر اس اور اپنا اٹھا کر نظر کو شمع کی لو پر جمادیں۔ اس کے بعد اپنے مرکب کو کمان کی طرح پکھینچتے ہوئے دائیں شانے کے اوپر لائیں۔ لیکن اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر موم جی کی لو پر بھی رہے۔ جب آپ کا سر شانے کے انتہائی سرے پر پہنچے جائے تو پھر

بحث، استدلال اور تکرار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گریں پڑتی چلی جاتی ہیں۔

۴۔ جب آپ اپنے ماضی کے واقعات کو کامیابی سے دیکھ لیں۔ تو رات کے ایسے وقت جبکہ مکمل سناٹا ہو اور فضا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کریں۔ یاد دہریے لغظوں میں اس بات کو یوں بھی بیان کیا جاسکتا ہے کہ آپ اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل کے واقعات کی طرف مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کس شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے یا پھر آنے والے کل میں کون کون سے واقعات رونما ہو سکتے ہیں یا پھر آپ کو کس جگہ جانا پڑے گا اور وہاں آپ کو کبھی شہنشاہ سے ملاقات ہو سکتی ہے۔ یہ بات واضح رہے کہ اس وقت کو جب کہ علم میں آپ برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لے سکے اور آپ کے خیالات کی رو یا آسانی رواں دواں رہے۔ شروع شروع میں آپ کو یہ کام بہت مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر آپ متوہی ہی محنت کریں تو اس پر قابو حاصل کرنے میں آپ کامیاب ہو جائیں گے سب سے پہلے آپ آنے والے کل کے بارے میں معلوم کرنے کی کوشش کریں اس کے بعد پرسوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھنے کی کوشش کریں۔ آخر کار آپ اس میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور پھر ایک ایسا وقت بھی آئے گا کہ آپ کو معلوم

ہو جائے کہ آئندہ ماہ میں کیا ہونے والا ہے۔ اگر آپ مسلسل محنت اور کوشش جاری رکھیں گے تو آپ پر ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے کہ آگے آنے والے سال میں کون کون سے واقعات رونما ہوں گے۔ شروع شروع میں آپ جب کل آنے والے واقعات کے بارے میں پیش گوئی کریں تو اس کو ایک ڈائری میں تحریر کریں اور پھر اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوتی ہیں۔ حقیقتاً شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن مسلسل محنت اور مشق سے آہستہ آہستہ غلطیوں کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ میں پیش قیاسی کی صلاحیت پیدا ہو چکی ہوگی۔

۵۔ آپ اپنے بستر پر سونے کے وقت بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنے دماغ کو ہر طرح کی خیالات سے بالکل صاف کریں۔ اب آپ اپنی آنکھیں آہستہ آہستہ بند کریں اور غور اپنے آپ کو آہستہ آہستہ نہایت ہی نرم اور ملائم لہجہ میں غریب دینا شروع کر دیں کہ آپ کو خواب کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات نظر آئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ بھی سوچتے رہیں کہ میں آنے والے کل یا برسوں کے واقعات سے آج ضرور روشناس ہو جاؤں گا آپ اپنے ذہن کو مسلسل ترتیب دیتے رہیں کہ نیند کے دوران آپ کی ذہنی قوتیں آپ کو مستقبل کے مناظر ضرور دکھادیں گی۔ خیالات کو آزاد اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے گی اور پھر آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لاشعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے آپ کو مایوس

کے لیے روزِ سخت قسم کی باتوں کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے کام چھوڑ دینا بہتر ہوتا ہے اگر آپ دو تین ماہ میں ایک آدمہ اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں سے کچھ خرچ کر دیتے ہیں تو اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سرنگٹ پاؤں کو بیدار کرنے کی کوشش کریں اور یہ صرف اسی وقت ممکن ہے جب کہ آپ اپنی جسمانی صحت کو نہ صرف ٹھیک رکھیں بلکہ ان کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ پر لازم ہے کہ آپ اپنی غذاؤں کے بارے میں بہت زیادہ محتاط رہیں۔ خاص طور پر چربی خواہشات کو اچھا کرنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

۶۔ خواب کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں لیکن اس کی تعبیر وغیرہ کے بکر میں قطع طور پر نہ پڑیں۔

۷۔ قوی امید ہے کہ اگر آپ مندرجہ بالا باتیں پرعمل کرتے ہوئے اپنی مشقوں کو جاری رکھیں گے تو آپ کو اپنی کوششوں میں کامیابی ضرور ہوگی۔ ان تمام مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ کے بھابھے کے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دوسرے دور میں آپ کو زیادہ عزم و محنت کی ضرورت ہے اس کے علاوہ یقین کا مل اور احتیاط کی بھی بہت ضرورت ہے۔ دوسرے دور کے آغاز میں آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کریں کہ آپ اپنے جسم کو اپنا طالع بنالیں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سے بے خیالی میں جو حرکات سرزد ہو جاتی ہیں آپ ان پر مکمل کنٹرول حاصل کر

ہونے کی قطع ضرورت نہیں ہے اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہیں گے اور اپنی مشق باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھیں گے تو لازمی طور پر ایک تا ایک روز کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ جب آپ مستقبل میں کی مشق کر رہے ہوں گے تو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں کیونکہ اگر آپ ان سے روگردانی کریں گے تو عین ممکن ہے کہ آپ کو کسی قسم کا کوئی نقصان پہنچ جائے۔ اس لیے ان کو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں اور ان پر عمل کریں۔

۱۔ مشق شروع کرنے سے پہلے آپ کھلی آنکھوں سے ہر چیز کو اچھی طرح دیکھیں دوسرے نفلوں میں یہ کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے آپ اپنے ارد گرد موجود اشیا کو بہت غور سے دیکھیں اور ان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کا ہر قدم آگے کی طرف ہی اٹھانا چاہیے کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو مسلسل آگے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ ایک مرتبہ بہت کر کے آگے کی طرف اپنا قدم بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے بڑھتے چلے جائیں۔

۳۔ مشق کرنے کے دوران اس بات کا مکمل یقین کریں کہ یہ کوئی جلد و غیرہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ہر طرح کی مشق کے دوران اپنی جنسی قوت کو بہت احتیاط سے استعمال کریں۔ مستقبل میں کی صلاحیت بڑھا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدالی انداز ضروری ہے اس مقدمہ کے حصول

لیں۔ تمام فراہادی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ کو اپنے جسم کے تمام
 حصوں کی تسبیح کے لیے جہانی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جہانی ورزش کے بعد
 خیالات کی یکسوئی کا مہر آتا ہے اس وقت اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ درحقیقت
 اصل ہنر روح ہے اور جسم صرف مادی چیز ہے اور آپ اس پر پہلے ہی قابو پا
 چکے ہیں اور اب آپ کو اپنی روح کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ
 اس بات پر قادر ہو جائیں تو اپنے تمام خیالات سوالات پر مرکوز کر دیں اپنے
 کسی سوال کو کسی حالت میں بھی فراموش نہ کریں۔ اور ان کو مکمل طور پر اپنے
 سامنے رکھیں۔ کیونکہ آپ کو واپس آئی جگہ آنا ہوگا۔ اپنی زبان سے نہایت نرم و
 ملائم لہجے میں اپنے تحت الشعور کو بار بار بات دینے کی کوشش کریں۔
 آپ اپنے تحت الشعور کو جو بھی ہدایات دیں گے وہ اس پر عمل کرے گا واضح رہے
 کہ اس دور سے دور کو مکمل کرنے کے بعد ہی آپ مستقبل مبین کے دور میں داخل
 ہو سکیں گے اس دور کو مکمل کرنے کے بعد آپ مستقبل مبین کی مشقیں شروع کر سکتے
 ہیں۔ اس جگہ پر اس بات کی وضاحت بھی ضروری ہے کہ تو اکثر تقسیماً دو
 سال تک جاری رکھنے کے بعد مستقبل مبین کی کوشش کرنی چاہیے۔ مستقبل مبین
 کی مشق شروع کرنے کے بعد اندازاً تین ہفتوں کے بعد آپ پر کچھ کچھ انکشافات
 ہونے شروع ہوں گے اور یہ سلسلہ قریباً دو سال تک جاری رہے گا اس
 تمام عرصے میں آپ کی ذہنی اور جہانی غلطیوں پر بار دور ہوتی رہیں گی اور آخر کار
 ایک وقت ایسا آئے گا کہ تمام کائنات آپ پر ایک بالکل مکمل کتاب کی طرح عیاں
 ہو جائے گی۔

سائنس کی مشق

مثلی سمیٹتی کی مشق کے لیے جسمانی آسودگی بہت ضروری ہے تاکہ وہ جسم کی
 تھکاوٹ دور ہو جائے اگر آپ کے جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے گا تو اس
 کی وجہ سے آپ کا ذہن بھی پرسکون رہے گا۔ اور اس مقصد کو حاصل کرنے
 کے لیے سائنس کی مشق ضروری ہے۔ اس مشق کا طریقہ کار بہت ہی آسان اور
 سادہ ہے جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی تناؤ محسوس کریں آپ آہستہ آہستہ
 ہر سانس میں اور پھر آہستہ آہستہ خارج کریں مناسب یہ ہے کہ آپ سانس لیتے
 ہوئے پانچ تک گنتیں اور اس طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں دہرائی
 دفعہ میں دو تک گنتیں اور پھر پانچ تک گنتے ہوئے سانس کو اندر کی طرف کھینچیں
 شروع کریں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس طرح آپ کا جسم
 اعصابی تناؤ سے نہایت حاصل کر لے گا یہ طریقہ مشہور ماہر ڈیویڈ ای۔ ٹیلر نے تجویز
 کیا ہے۔ سائنس کی مشق کے لیے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے وہ طریقہ
 کچھ اس طرح ہے کہ روزانہ دھرتیہ حروف آدھے گھنٹہ تک کے لیے کسی تاریک اور
 پرسکون کمرے میں لیٹ جائیں اور اپنی دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھ لیں تاکہ
 ان کو آرام ملے۔ اب آپ گہری سانس لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے
 پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سانس
 لے کر ٹانگوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی پانچ مرتبہ دہرائیں مشروط

کو تقویت بھی پہنچاتی ہیں کائنات میں جو ازجہا ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو سب لوگ سانس کے ذریعہ ہی حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ کائنات میں موجود ازجہ سے مکمل استفادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ان تمام مشقوں پر مبرور عمل سے مل کر س۔ ایک دایک روز آپ انشاء اللہ دوسرے لوگوں سے بلند تر سطح پر ہوں گے۔ ماہرین کے مطابق انسانی ذہن ایک دائرہ کی طرح

خیالات کی ترسیل اور وصولی کا کام انجام دیتا ہے جس طرح موسم کی توالی کی وجہ سے عام نشریات میں غلطی پیدا ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح خیالاتی بیان، عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی ویژن کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لیے مکمل ایک سو فی اور مکمل توجہ کے ساتھ ٹیلی ویژن کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ ٹیلی ویژن کے ماہرین کے مطابق خیالات کی واضح وصولیاتی کی راہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی ہیں اول پاک ذہن کو خیالات کے عجز سے پاک صاف رکھنا اور دوم ذہن کو تسکون و شہادت اور اندیشوں سے پاک رکھنا ہوتا ہے۔

ٹیلی ویژن کے بارے میں ایک خیال یہ بھی ہے کہ ٹیلی ویژن ان برقی لمبوں کا نام ہے جو ایک شخص کے ذہن سے نکل کر دوسرے شخص کے ذہن تک پہنچتی ہیں انسانی ذہن کی مسافت کا اگر لیڈر مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے نشریاتی اسٹیشن کی طرح ممبروں کی ترسیل اور وصولیاتی کا کام کرتا ہے اس بات کو سمجھنے کے بعد ٹیلی ویژن کے عمل کو سمجھنا مزید آسان ہو جاتا ہے۔ دماغ ایک پاور ہاؤس

شروع میں جو کتنا ہے آپ اس میں دقت محسوس کریں۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کے ایسا کرنے سے آپ کے عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور ان کے ساتھ ساتھ ذہن پر بھی آپ کو قابو حاصل ہوتا جائے گا جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کے دوسرے حصوں کو بھی آرام دہ بناتے جائیں۔

جب آپ شہر و غارتگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اپنے خیالات کو دوسروں کے ذہن میں ارسال کرنے کی کوشش کریں گے تو جس چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے گا وہ ہے "خیالات کا بے پناہ عجز" کم از کم تین یا چار ماہ کی مسلسل محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے جھگڑے میں کچھ کمی آنا شروع ہو جائے گی اور ان کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہو جائے گا کہ آپ بالکل نئی خیالاتی دنیا میں گھسے ہیں۔ اور ان کے بعد آپ جو بھی کام کرنا چاہیں گے اس کے لیے خود آپ کو اپنے آپ سے اجازت لینا پڑے گی۔ سانس کی مشقیں اعضائی نظام کی ترقی و ترویج اور ان میں سکھار پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ خیالات کی ترسیل کی مشقیں اس سے بالکل علیحدہ ہیں۔

دور جدید اور قدیم کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ہمارے خیالات اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ان میں متبادل طریقہ تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور انصاف کی تمام توانیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سانس کی مشقیں خیالات

آرام اور سکون سے لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کی تمام تر توجہ دائیں یا بائیں
پیر پر مرکوز کر دیں۔ اب آپ نہایت اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر کی
جانب اٹھائیں اور کچھ دیر تک بلند رکھیں پھر اس کو ذہن سے بھلا دیں
اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گراتے ہوئے محسوس
کریں کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بالکل ہی مل دوسرے
پاؤں کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے بھلا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی
آنکھ سے اپنے بقید جسم کو دیکھیں اور محسوس کریں اور اس کو بھلا تے چلے جائیں جس
وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی بائیں طرف نکلی جائے
دو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اوپر اٹھائیں اور پھر آہستہ آہستہ
نیچے گرا دیں اور پھر ایسا محسوس کریں کہ یہ آپ کے جسم کا حقہ ہی نہیں ہیں
اس طرح حقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے چلے جاتے ہیں
اور عارضی طور پر آپ اپنے جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں۔ اس مشق
کے ذریعہ جسمانی اور اعصابی ناؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے پیچھے ڈھیلے پڑ
جاتے ہیں۔ اگر لوگوں کو یہ مشق کرنے سے آنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو
جاتے ہیں حقیقت میں ذہن ہی وہ مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس
موجود ہوتا ہے۔ جیسے ہی شعوری ذہن کی توجہ آپ کے اپنے دماغ پر مرکوز
ہوگی جسم کے بقید حصہ کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایسی آسودگی پیدا ہو
جائے گی کہ نیند آنا شروع ہو جائے گی۔۔۔ جسمانی خشکائے دور کرنے
کا دوسرا طریقہ سانس کی مشق ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ سب آپ جذباتی اور

کی مانند ہوتا ہے جہاں سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے
اور یہ لہریں فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اس طرح ان کی ترسیل اور
عمل پائی عمل میں آتی ہے۔ انسان کی خواہشات، ہمتائیں، خوف اور پریشانی غرض
ہر کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو کہ فضا میں مرتعش رہتی ہیں
اور اس طرح ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہوتی رہتی ہیں مثلاً چیتھی
کی تربیت حاصل کرنے کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔
- ۲۔ ماحول ہر صورت میں پرسکون رہنا چاہیے۔
- ۳۔ تجربات کے لیے موزوں ماحول کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- ۴۔ سب سے پہلے ارتکاز توجہ پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لیے سب سے اول الملول یہ ہے
کہ آپ کسی پرسکون کمرے میں آرام سے لیٹ جائیں اپنے جسم کے تمام لباس اتار
دیں اور اپنے جسم کو ایک چادر سے ڈھانپ لیں تاکہ آپ کو اعصابی سکون کا تجربہ
احساس ہو سکے لیٹر پر لیٹنے کے بعد اپنے اندر صرف ایک آرزو پیدا کریں اس
سے آپ کی تمام دن کی جذباتی، اعصابی اور جسمانی خشکاوٹ دور ہو جائے گی۔
مراقبت کی حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون
اور نرم خوئی کی حالت آجائے۔ اس کے بعد آپ وقت ارادہ کے ذریعہ جسم کو
پرسکون اور ڈھیلے چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون
ہو جائیں گے۔ جسمانی خشکان دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ لیٹر پر آپ

میل پتھی کی مشق کے لیے حامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیے اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ شروع میں صرف وہ لوگ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جو اس علم پر مکمل یقین رکھتے ہوں اور اس کے علاوہ حامل و معمول میں جتنی گہری قربت ہوگی مشق کا آسانا ہی کامیاب ہونے کا امکان زیادہ ہوگا تیسری اہم ضرورت اس بات کی ہے کہ حامل اور معمول دونوں ہی ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال، بیمار اور خراباتی یا اضمحالی ہر ایک کا شکار لوگ اس مشق کے لیے قطعی طور پر موزوں نہیں ہیں کیونکہ وہ انہماک اور توجہ کی مشق کر ہی نہیں سکتے اس لیے ایسے لوگوں کا محنت کرنا فضول اور صرف وقت کا ضیاع ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اعصابی ناؤ میں ہوں تو آپ آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ اس درمیان سانس لیتے ہوئے اور خارج کرتے ہوئے پانچ تک گنتی لیں اور درمیان میں روک گیشن۔ اس مشق کو اندازاً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس کا طریقہ تفصیل سے پہلے درج کیا جا چکا ہے اس دوران آپ کا جسم ناؤ کی کیفیت سے نجات حاصل کرے گا۔

جہاں آسودگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد ٹیلی پتھی کے تجربات کے لیے دوسری اہم ضرورت پر سکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور میں ہنگامہ خیز زندگی میں گو یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن یہ ٹیلی پتھی کو سیکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جن کمرے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس جگہ پر باہر سے شور و غل اور دوسری مختلف آوازیں آرہی ہوں گی تو اس کی وجہ سے آپ کو اپنی توجہ ایک جگہ مرکوز کرنا بہت مشکل ہو جائے گا اس وجہ سے مشق کے دوران ہر سکون جگہ کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ آپ کی مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہ ہو۔ اگر آپ کو اپنے گھر کے اندر ایسا پرسکون ماحول نہیں آسکتا ہے تو بہت ہی بہتر ہے ورنہ آپ کو کسی دوسری جگہ کا انتخاب کرنا پڑے گا۔

ٹیلی پتھی کے تیسرے درجہ یعنی توجہ کے ارتکاز پر قابو حاصل کرنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے جب تک آپ پوری توجہ کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی پتھی پر مرکوز نہ کر دیں گے آپ کسی بھی قیمت پر غلط فہمی یا تاثر بردار نہ کر سکیں گے۔

..لوگا اور شمع بینی

مشاہد آپ لوگ جانتے ہوں کہ لوگا میں بھی شمع بینی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے۔ جس طرح ٹیلی بیجی کا سلسلہ کیٹنے کے لیے کی جاتی ہے۔ لیکن اب اس میں چند ترامیم کر دی گئی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی بیجی میں شمع بینی کے دوران کسی بائنگ ونسہ پر بیٹھنے کی اجازت دے دی گئی ہے جبکہ لوگا میں شمع بینی کے دوران ایک مخصوص آسن بنا کر زمین پر بیٹھنا لازمی قرار دیا گیا ہے۔

۲۔ ٹیلی بیجی کے ماہرین نے خیالی توانائی کے دوران کسی خاص طریقے سے بیٹھنے کو نہیں کہا ہے جبکہ لوگا میں ٹیلی بیجی کے دوران ایک مخصوص آسن میں بیٹھنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

۳۔ تیسرا اور سب سے زیادہ اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی بیجی میں شمع بینی کے دوران پلکوں کو جھپکائے کی اجازت نہیں ہے جبکہ لوگا میں ایسی کوئی پابندی نہیں ہے۔ لوگا میں شمع بینی کے دوران پلکیں جھپکائی جاسکتی

ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ توہم قائم رہے۔

لوگا میں شمع بینی کی مشق کو دو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

پہلے دو منٹ تک شمع کی لوگوں کو نامزدوری ہے بعد میں دو منٹ کے لیے آپ

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور شمع کی لوگو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش

کریں اور اس کے بعد باقاعدہ شمع کا آغاز کریں۔ شمع کو شروع کرنے سے

پہلے آپ شمع جھپکائیں سے لے کر پانچ منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس

کے بعد لوگا کی کنول ٹیمک Lotus Posture کے انداز میں بیٹھ جائیں اور

شمع کو گھوڑا سر وضع کریں۔ شمع کو آپ بالکل فطری انداز میں گھورتے ہیں

اور اپنی آنکھوں پر قطعی طور پر بوجھ نہ ڈالیں۔ یعنی جب آپ ضرورت محسوس

کریں اپنی آنکھیں جھپکالیں۔ آپ شمع کی لوگ ہر حرکت کا انتہائی غور سے

مشاہدہ کریں (مشاہدہ تقریباً تیس سیکنڈ تک کریں) اس کے بعد اپنی دیر

تک شمع کے شعاع کے اندر گھور کر دیکھیں اور اس کے شعاع میں پیدا ہونے

والے رنگوں کا بغور مشاہدہ کریں۔ ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں

کہ تمام رنگ و ماخ کے اندر اترتے ہوئے محسوس ہوں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں

بند کریں اور دولہا ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بند ہوتے

بند دیکھیں لیکن کوشش کریں کہ شمع کی لوگا عکس آپ کے ذہن میں قائم رہے

بالکل اسی طرح جیسے شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔

شمع کی لوگ خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ تیس سیکنڈ تک

کریں۔ اگر اس دوران شمع کی لوگا نقودہ آپ کے ذہن سے غائب ہو جائے

مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہو جائے گا حادی ہونا چلا جائے گا۔ اور مشق میں ایک نظم و ضبط پیدا ہو جائے گا دوسرا سوال یہ ہے کہ مشق کتنی دیر کرنی چاہیے اس بارے میں عرض ہے کہ ماہرین نے ہر مشق کی ایک ایک مدت بتھریہ کی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں اس کی مدت کا خاص خیال رکھیں۔ مشق کا انتخاب آپ خود کریں اور جو طریقہ آپ کو آسان اور سہل محسوس ہو اس کو اپنالیں اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شیخ بینی کی تمام مشقیں نہیں کرنی ہیں بلکہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں۔ اور پھر اس پر عمل کریں دوسرا یہ بھی ہے کہ شیخ بینی کے ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ کر سکتا ہے جو بھی شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی موجود ہے اور وہ باہمت و جرات سے وہ جلد ہی اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ عین ارشاد ہے کہ شیخ بینی جو کئی برسوں سے مشق کر رہے ہیں لیکن ابھی تک کامیابی حاصل نہیں کر سکے۔ ان مقصد میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو پریشان حال اور بیمار و دوسرے چیزوں میں اس مقصد کے لیے مدت کی کوئی قدر نہیں لگائی جا سکتی ہے کہ آپ کتنی مدت تک کامیابی حاصل کر سکیں گے دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر میں شیخ بینی میں ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں جس وقت آپ اپنے ذہن کو ایک نکتے پر لانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ نے اپنا پہلا قدم کامیابی سے اٹھایا ہے اور پھر آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش کریں۔ اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے بڑھاتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ آپ انسانی قوتوں کے مالک

تو آپ اپنی قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو داپس لائیں جب آپ کے ذہن میں اس کا تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی ذہنی نصیحتیں اس کو گھورتے رہیں اور اس کی باریک اور لطیف تبدیلیوں کا بخیر مشاہدہ کریں اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر رکھ لیں اور آنکھیں کھول دیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت جتنی بار آپ چاہیں دہرا سکتے ہیں پھر یہی عرصہ کی مشق کے بعد آپ جتنی دیر چاہیں گے شیخ کی نو بند آنکھوں کے باوجود آپ اپنے ذہن میں قائم اور روشن رکھ سکیں گے اور آپ ذہنی یکسوئی محسوس کریں گے۔

شیخ بینی کرنے والے حضرات کے ذہن میں اکثر یہ سوالات پیدا ہوتے ہیں کہ اس کی مشق کب، کس وقت اور کتنی دیر تک کرنی چاہیے۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ اس کی مشق کس وقت کی جائے تو اس میں ہر مشق میں تاکید کی گئی ہے کہ اس کے لیے پرسکون ماحول کا ہونا اللہ ضرور دیکھا ہے یہ مشق رات کو بھی کی جا سکتی ہے۔ بہتر حال وقت کا تعین ہر شخص اپنی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کر سکتا ہے۔ صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ مشق کے دوران کوئی بیرونی خلل واقع نہ ہو اور یہ وقت ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو لیکن اتنی دیر سے بھی مشق رات کو کی مشق کے دوران آپ کو تیند آجائے۔ ہاں البتہ یہ بات بہت ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت میں کریں مثال کے طور پر اگر آپ گیارہ بجے کا وقت مقرر کریں تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں اس طرح آپ کا ذہن

بن جائیں گے لیکن اس کے لیے مسلسل محنت اور مشق کی ضرورت ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ مشکل دو یا تین منٹ تک ہی ٹھہر پاتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں سے پانی نکلا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ پکلیں جھپکانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں اس شخص کو بالکل نہیں ہونا چاہیے یہ حالت صرف عارضی ہوتی ہے اور چند ہی روز میں آدمی پھر معمول کے مطابق شمع بجھانی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر و بیشتر لوگوں میں اگر کچھ توہمیں منٹ سے لے کر تیس منٹ تک کے وقت میں حاصل ہوتی ہے یہی دوسرے فطریوں میں لوگ کہا جاسکتا ہے کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے تیس منٹ تک مشق کی جاسکتی ہے۔ اور اسی میں عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

مرچو

لے مالک کل میرے والدین پر

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس کا نقطہ نظر یہ ہے کہ انسان میں متضامی قوتیں موجود ہوتی ہیں جن کو اگر بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے ذہن کی اس پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارکا توہم Concentration بہت ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی توجہ کو ایک جگہ پر مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا اتوائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی متضامی قوت بالکل آزاد ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے شخص کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعہ بیرونی ذہن میں آجاتی ہیں۔ مشرقی ماہرین کے حوالہ سے روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

۱۔ ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات آپ کو حاصل ہونی

عجب کوئی شخص اپنے ذہن کو صرف ایک نقطہ پر مرکوز رکھنے میں کامیاب
 حاصل کر لیتا ہے تو لوگ اس میں وہ اس کے بعد آسن کے مرحلے میں داخل
 ہو جاتا ہے اس مرحلہ میں لوگ اس کے طالب علم کو چاہیے کہ وہ ایک شیخ حیدر
 کر اپنے سامنے رکھ لے اور خود دوزانو ہو کر بیٹھ جائے اور پھر مکمل توجہ
 سے شیخ کو گھورتا شروع کر دے توجہ ایک جگہ مرکوز ہونے سے پہلے مختلف
 رنگوں کی روشنی بھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی لیکن اس کو چاہیے کہ وہ مسلسل
 شیخ کو گھورتا رہے۔ اسی طرح آہستہ آہستہ وہ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائے
 گا اور اس کا ذہن خیالات سے خالی ہو جائے گا اور ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی

ہو جائے گی اس مشق کو نظری آدھ توجہ Visual concentration
 کہتے ہیں۔ اس کے لیے کسی خاص مدت کی کوئی قید نہیں ہے ابتداء میں
 دشواری محسوس ہوتی ہے لیکن بعد میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور آپ
 اس کے عادی ہوتے چلے جاتے ہیں۔

لوگ اس مشق کے دوران پرہیز کاردار کی پاکیزگی اور ذہنی پہچان
 اور اشتغال پیدا کرنے والی مصروفیات سے بچنا نہایت ضروری ہے آپ
 کو یہ بات بھی لازمی طور پر معلوم ہونی چاہیے کہ آپ کو مشق کے دوران کسی
 مراحل سے گزرتا پڑے گا۔ کبھی ذہن میں سناہٹ اور شور و غل سنائی
 دیتا ہے اور بعض اوقات بالکل خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے
 ایسے وقت میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ اپنے حسی اور ادراک پر مکمل کنٹرول
 رکھا جائے اور ان کیفیات سے بالکل متاثر نہ ہوا جائے۔ اپنی توجہ حقیقت

چاہیں۔

- ۲۔ دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم۔
- ۳۔ احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر اپنے آپ کو غیر محسوس ہونے کا علم۔
- ۴۔ حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں مکمل معلومات کا ہونا۔
- ۵۔ اپنے ہر ایک عمل کے انجام انداز کے رد عمل کے بارے میں مکمل
 معلومات رکھنا۔

۶۔ سب لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی عادت کو پختہ کرنا۔

۷۔ جسمانی طور پر مکمل صحت اور توانائی کا ہونا۔

۸۔ آپ کو تمام غیر مرنی اشیاء کے بارے میں علم ملے گا۔

۹۔ روح کے بارے میں علم اور بصیرت۔

۱۰۔ دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر کسی کو اس طرح مرید کرنے کا علم جیسے
 اس کا نیاز ہو۔

۱۱۔ دودراز فاصلوں کی آوازوں کو سننے کا علم۔

۱۲۔ ہر جگہ روحانی غور پر پہنچ جانے کا علم۔

۱۳۔ خود کو انتہائی چھوٹا اور انتہائی بڑا بنانے کا علم۔

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرق آج سے سیکڑوں
 برس قبل روحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا۔ اور مغرب اب انہی علوم
 کو حاصل کرنے کے لیے تجربہ اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔
 ٹیلی ویژن کے علم کو سیکھنے کے لیے لوگ کی مشق بہت مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

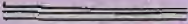
خیالات کیا ہیں

ذہن سے پیدا ہونے والے خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں پہلی قسم وہ ہے جو آگے چل کر حقیقت کا روپ دھار لیتی ہے اور دوسرے وہ جو کسی بھی شکل حقیقت میں تبدیل نہیں ہوتے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہونے والے خیالات کی دو میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا جبر نہیں بنایا جاسکتا۔ اداغنی ذہن ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور وہ ان کے بعد جس شخص کو چاہے ان کو ارسال کر سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہوتا ہے جس طرح آواز اور روشنی کی لہروں کو ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعہ ارسال اور وصول کیا جاسکتا ہے بالکل اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اور جس علم کے ذریعے خیالات کو ارسال اور وصول کیا جاتا ہے اسی علم کا نام ٹیلی پتھی ہے۔

خیالات کو ہم محسوس کر سکتے ہیں لیکن ان کے لیے احساس کا تیز اور

پر مرکوز رکھی جائے یعنی آپ ذہن میں صرف اسی بات کو رکھیں کہ آپ شیخ کو کھو رہے ہیں۔ اس مشق کے دوران بعض اوقات خیالی تصاویر بھی نظر آتی ہیں۔ یہ صرف قریب نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے اس مشق کے دوران آپ کو جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ کے ذہن کے اندر موجود پوشیدہ خیالات ہی ہیں۔ جو سخت الشعور سے باہر اگر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اور یہ خیالات اکثر و بیشتر بہت زیادہ مبہم نکھوتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ لوگ ان کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ پہلی قسم کی مشق کے عمل میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن دوسری رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لیے ماہرین لوگ ان کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ دوسری مشقیں ان کی نسبت آسان ہوتی ہیں اور ان کی مدد سے جلد ہی بہتر نتائج حاصل کر کے پاسکے ہیں۔ اگر کوئی شخص لوگ ان کی ورزشیں کافی عرصہ پہلے ہی کر چکا ہے تو ان کو یہ مشق اتنی مشکل معلوم نہ ہوگی۔ وہ تو بھگداز کا ذہن بہت جلد حاصل کر لے گا جسے سکھانے والوں کو اس میں بہت زیادہ محنت کرنے کی ضرورت ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے ہر انسان اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار حاصل کر لینے کا مطلب بھی خیالات پر مکمل کنٹرول حاصل کر لینا ہے۔ خیال اور شعور درحقیقت ایک ہی چیز کے دو مختلف نام ہیں علیٰ قبطہ سے خیالات کے بھوم پر قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔



چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

قوی ہونا بہت ضروری ہے واقعہ یہ ہے کہ یہ صلاحیت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو وصول کر سکے اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک طویل تحقیق کے بعد ماہرین نے اس بات کو آخر کار تسلیم کر لیا ہے کہ انسانی دماغ کسی آلہ یا مادی واسطہ کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہروں کو وصول کر سکتا ہے اور اپنی لہروں کو دور دراز علاقوں کے لیے ارسال بھی کر سکتا ہے اس کے ساتھ ہی ساتھ انسانی ذہن آئندہ ظہور پذیر ہونے والے واقعات کو بھی جان سکتا ہے۔ لیکن ابھی تک اس بات کو ماہرین معلوم نہیں کر سکتے کہ کسی طرح مثیلی پیچی کو سائنسی اصولوں کے مطابق ڈھالا جائے تاکہ اس کو باقاعدہ استعمال میں لایا جاسکے۔

مثیلی پیچی کا عامل اپنے اندر مسلسل مشق اور محنت سے ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے اندر خیالات کو دوسروں تک پہنچانے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے اور دوسروں کے خیالات کے وصول کرنے کے بھی قابل ہو جاتا ہے۔ چاہے ان دونوں کے درمیان کتنا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو۔ مدد شکنی کی رفتار ایک لاکھ پچھاسی ہزار میل فی سیکنڈ ہوتی ہے اور ماہرین کا خیال ہے کہ خیالات کی لہروں کی رفتار اس سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے لیکن ابھی تک اس کی صحیح رفتار معلوم نہیں ہو سکی۔ انتقال انکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال یہ مشق ہے اس تسخیر کے لیے ایک سوئی کی اشد ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع

ترسیل خیالات سے پیدا ہونے والے مضر اثرات

ترسیل خیالات کی مشقیں اگر غلط طریقہ پر کی جائیں تو ان کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے مثلاً اگر یہ مشقیں غلط طریقہ پر کی جائیں تو اس کے انسان اعصابی اختلال جسمانی امراض یا دماغی فتنہ وغیرہ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

جب انسان کو اعصابی اختلال کے دور سے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے وجوہ میں مبتلا ہو جاتا ہے اس قسم کی صورت حال سے نجات حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بھی قسم کے دہم وغیرہ پر کوئی توجہ ہی نہ دی جائے اگر اعصابی اختلال کو معقول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے چل کر آپ کے دماغ کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے جن کی وجہ سے سر میں آہستہ آہستہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کو خطیر بھی کیا جاتا ہے۔ ترسیل خیالات کی مشقوں میں ناکام ہونے کی وجہ سے

دماغ کچھ عرصہ کے لیے انتشار کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ہی پیدا ہو جاتا ہے اور اگر آپ اپنے کو کسی بھی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے دوران آپ کوئی بھی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔ آپ کو کام کے دوران مختلف قسم کے خیالات آئیں گے تو آپ کی توجہ بٹانے کی بجائے آپ کو شش کر دیں گے اور یہی توجہ کا بٹنا دماغ کا انتشار ہے۔ آپ اس مرض پر صرف ایک سوئی کی مدد سے ہی قابو پا کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ان مشقوں کے دوران بعض جسمانی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں جن کا علاج عام طور پر آہستہ آہستہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعور میں مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے بیمار ہو جاتا ہے انکسین برقانہ زہر محسوس ہونے لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے سر سے کافل نکل جاتا ہے اور پیٹ پیڑھے مثلاً طور پر کام کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اس لیے اگر مشقوں کے دوران کسی بھی قسم کا کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوری طور پر کسی قابل ڈاکٹر یا حکیم سے مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

مثیلی مینیج کے معنی میں ایک سوال اکثر ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ مستقبل میں کی اہمیت پیدا کرنا اس دنیا اور دینی نوع انسان کے لیے فائدہ مند ہے یا کہ نقصان دہ۔ اس ضمن میں اس کے فائدہ کے لیے ہم یہ دلیل دے سکتے ہیں کہ جیسے ہمارے معاشرے کی حوا کی کوششیں نیا نوع انسان کے لیے نقصان دہ

دراصل اچھائی اور برائی کا پہلو سرشتے میں موجود ہوتا ہے۔ مادیت یا روحیت دونوں میں روشن اور تاریک پہلو ملتے جلتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی مذہبی باتوں کو بڑے کاموں میں صرف نہ کریں بلکہ ان سے صحیح معنوں میں پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی نظام ہے کہ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ حاصل کرنا چاہیں گے وہ چیز آپ کو لازمی طور پر فائدہ پہنچائے گی لیکن ان کے برعکس اگر آپ اس سے کوئی فائدہ نہیں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو وہ ضرورتاً ہی کام بھی ضرور سرانجام پا جائے گا اس مقدمہ کے لیے ایسی طاقت کی مثالی دی جا سکتی ہے کہ انسان ہی ہے تو اس کی مدد سے کھیتوں میں آنا بیج بیاگیا جاسکتا ہے اور چاہے تو اس سے ہم بنا کر سب کچھ تباہ کر دے۔

دورِ جدید کے محققین بہت زیادہ تحقیق کے بعد آج جس نتیجہ پر پہنچے ہیں چارے پرانے دور کے بزرگانِ دین ان علوم میں کامل تھے اور جو باتیں انہوں نے آج سے سیکڑوں اور ہزاروں برس قبل بنائی تھیں آج کے سائنس دان ان کو اب باری باری سچ تسلیم کرتے جا رہے ہیں۔ بزرگانِ دین نے ذہنی خیالات کے سلسلہ میں جو کچھ تحریر کیا ہے اس کا بخوبی میں ذہل میں آپ کی خدمت میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

بزرگوں کی تحریریں پڑھنے اور مختلف قسم کے واقعات سننے کے بعد ان پر غور کرنے سے ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ خیالات کو ایک ذہن میں مشغول کر سنے کے لیے قویٰ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہونا بہت ضروری ہے اگر ذہنی یک

نہیں ہیں اس طرح سے ہمارے باطنی حواس کی کارکردگی بھی ہمارے لیے نقصان دہ نہیں ہو سکتی۔ آج کل انسان اپنے مادی تجربات کے ذریعہ دوسروں کو نتائج حاصل کر رہا ہے۔ بعض محققین نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلہ میں اپنی جان کا بھی نذرانہ پیش کر دیا ہے۔ تفسیر کائنات کا علم شروع ہی سے انسان کے ذہن میں رہا ہے۔ انسان کی فطرت میں جتنی وسعت ہوگی عمل میں جتنا جوش و خروش اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی اس کا مقام اعلیٰ اور ارفع ہوگا چنانچہ انسانوں کا دی ہوئی قربانیاں آج ہمیں بے پناہ فائدہ پہنچا رہی ہیں سب سے دور کی تحقیق کے ذریعہ انسان نے مادی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو مسخر کر لیا ہے سوچنے والی بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود ان قوتوں کو مسخر کر لیا ہے۔ درحقیقت ایسا نہیں ہے بلکہ انسان نے ان کو مسخر کرنے کے سلسلہ میں بڑی مشقیں اٹھانی ہیں جس طرح ظاہری حواس کے کام لے کر مادی ترسیل کی میں اور ان میں لکھنا چاہیں نتائج کی ہیں بالکل اس طرح بزرگوارِ مادی کے چرخہ راستہ میں بھی ہزاروں لوگوں نے اسی جہاں میں کھجور کی ہیں۔ یہ تمام اصول جو آپ کے لیے اس کتاب میں تحریر کئے گئے ہیں ان کی تراش فراش کے دوران بھی بے شمار عالم اپنی جانی سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ درحقیقت اپنی ذہنی صلاحیت کو بڑھانے یعنی چاکلے جو کھانے اور کئی آدمیوں نے آخر کار تنگ آکر خودکشی کر لی۔ لیکن ان کی قربانیاں راسخاں نہیں گئیں۔ ان کو یہ کہہ کر دوسروں کا حوصلہ بڑھانا چاہیگا اور انسان بزرگوارِ مادی قوتوں کو تسخیر کرنا چاہ رہا ہے یہ ہر گز ہے کہ یہ قوتیں ہیبت معلوم ہوتی ہیں لیکن کوئی بھی انسان عزائم سے زیادہ ہیبت نہیں ہے۔

سوئی حاصل نہ ہو تو فوج کسی ایک نقطہ پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔ علیٰ یہی سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہمارا ذہن ہزاروں اور لاکھوں خیالات سے سختی حاصل کر کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنا لیا جائے تاکہ سوئی حاصل کرنے کے لیے جو طریقہ سامنے آئے وہ مندرجہ ذیل ہے۔

پہلے سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے آپ الٹی پلٹتی مار کر اپنا رخ شمال کی طرف کر کے بیٹھ جائیں اور اپنے داینے ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں ہتھکے کو اوپر کی جانب بند کریں پانچ سیکڑ تک سانس کو روک رکھیں اور پھر پانچ سیکڑ میں داینے ہتھکے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ داینے ہتھکے سے پانچ سیکڑ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں۔ داینے انگوٹھے کو ہتھکے سے ہٹالیں اور داینے ہتھکے سے بائیں ہتھکے کو بند کریں پانچ سیکڑ تک سانس کو روکیں پھر بائیں سیکڑ میں داینے ہتھکے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ داینے ہتھکے سے پانچ سیکڑ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں اور داینے ہتھکے سے ہٹا کر داینے انگوٹھے سے دایں ہتھکے کو بند کر دیں۔ پانچ سیکڑ تک سانس روک رکھیں اور پھر بائیں ہتھکے سے پانچ ہی سیکڑ میں سانس کو خارج کر دیں۔ اسی طرح سے ایک جگہ تک پہنچ جائیں۔ اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ مشق کے دوران اپنے جسم کو بالکل وسیع چھوڑ دیں آپ کے جسم میں کسی قسم کا تناؤ نہیں ہونا چاہیے آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھے میں ہونی چاہیے۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ اسی مشق کے دوران آپ کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو۔ اور میں جب آپ مشق کریں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا

چاہیے تاکہ وہ مقدار میں آکسیجن آپ کو حاصل ہو سکے سردیوں میں اس مشق کے دوران کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں ایک اور جگہ لکھا ہوا ہے کہ اگر آپ ان مشقوں کے دوران یاد منور میں گئے اور اپنا زیادہ تر وقت تاریکی میں گزاریں گے تو اس کی وجہ سے بہتر اثرات بہت جلد مرتب ہوئے شروع ہو جائیں گے۔ رات کا کھانا منہ کی نماز کے بعد جلد کھائیں تاکہ ورزش جب آپ کرنے لگیں تو کم از کم دو ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہوں اور پیٹ میں کوئی گرانی محسوس نہ ہو۔ اور صبح سوئے سے قبل پانچ مرتبہ مذکور بالا عمل کی سوئی حاصل کرنے کے لیے کریں اور صبح اس کے بعد کوئی دوسرا بنیادی کام نہ کریں اور اسی تصور میں سو جائیں۔ جب آپ کو اس میں کچھ کامیابی حاصل ہوئی نظر آئے تو سانس لینے کا وقفہ بڑھادیں یعنی آپ پانچ سیکڑ تک سانس اندر کی جانب کھینچیں اور دس سیکڑ تک سانس روک رکھیں اور اس طرح جگہ تک کریں اس مشق کو آدھ خالی معدے کے لیے یعنی صبح سورج نکلنے سے پہلے ناشتہ وغیرہ کرنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے خالی معدہ اس مشق کو انجام دیں اور اس دوران یہ تصور کریں کہ آسمان پر نیلے رنگ کے بادل چھائے ہوئے ہیں اور آپ کے اوپر نور کی بارش ہو رہی ہے شروع شروع میں اس مشق کے دوران شعور کی مزاحمت اتنی بڑھ جائے گی کہ آپ کو دماغ بوجھ اور ذہن ماحسوس ہونے لگے گا اور یہی دراصل آپ کی مشق کی کامیابی کا اشارہ ہے ابتداءً دنوں میں یا تو تصور بالکل ہی قائم نہ ہو سکے گا یا پھر صرف آسمان اور بادل کا تصور قائم ہو گا اور پھر آہستہ آہستہ جب تصور میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو سب سے پہلے سر کے اوپر بارش کے تھہرے گرنے کا احساس ہوتا ہے اور جب تصور مزید گہرا ہوتا ہے

جسے تو باقاعدہ بارش ہوتی تھی مسموم ہوتی ہے اور انسانی جسم پر اس نورانی بارش کی بڑی بڑی بوندوں کا دہلی اتر مرتب ہوتا ہے جو پانی کی بارش سے ہوتا ہے جیسے آپ کی آنکھوں میں بارش کا تصور قائم ہو جائے اور آپ اپنے جسم پر بارش کے قطروں کی جوت مسموم کرنے لگیں تو پھر آپ اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کرنا شروع کریں اور باطنی آنکھ سے دیکھنے کی کوشش کریں کہ ہر طرف نور کی بارش ہو رہی ہے اور لوہا ماحول نورانی بارش میں ڈوبا ہوا ہے جیسے یہ تصور مکمل ہو جائے تو سمجھ لیں کہ آپ کی اس مشق کی تکمیل ہو چکی ہے۔

مذکورہ بالا سطور سے یہ بات تو آپ پر واضح ہو چکی ہوگی کہ کسی بھی مادیاتی علم بشمول طبی جینی کو سیکھنے کے لیے سب سے پہلے بطور خاص اپنے آپ کو منتشر خیال سے آزاد کرانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جب خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں تو دماغ ایک طرح سے سو جاتا ہے اس معنی کے لیے آپ ایک کے بعد ایک مشق کریں اور جب ایک مشق میں آپ کامیابی حاصل کریں تو پھر اس سے بعد اسی مشق کی طرف اپنے قدم بڑھائیں۔ جب تک آپ ایک مشق میں کامیابی حاصل نہ کریں آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کسی بھی مشق کی تکمیل کے لیے کوئی مدت مقرر نہیں کی جاسکتی کہ آپ اتنی مدت میں پہلی مشق میں کامیابی حاصل کریں گے کہ وہ پانچویں تکمیل ہو چکی ہو رہی ہو۔ یہی باتیں بالکل اسی طرح سب آدمیوں کی صلاحیتیں بھی ایک ایک ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم صلاحیت والے لوگوں کو زیادہ صلاحیت والے لوگوں کو رشک کرنا چاہیے کہ خدا اور ان کو اپنی ناکامی سے احساس کتر ہے میں بالکل بھی مبتلا نہ ہونا چاہیے بلکہ انہیں اس مقولہ پر عمل کرنا چاہیے۔ کہ

”محبت مردوں اندر خدا ہے“

سبب آپ اور والی دونوں مشقوں میں کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد اپنے ماضی روکنے کے وقفہ کو مزید پانچ سیکنڈ تک بڑھا دیں یعنی اندر کی طرف تو سانس پانچ سیکنڈ تک کھینچیں لیکن اس کو خارج پندرہ سیکنڈ کے بعد کریں اور اس کے بعد پندرہ سیکنڈ میں بھی اسی انداز کریں آپ اس مکمل چکر کو پندرہ مرتبہ دہرائیں اور اس مشق کو بھی آپ جمع سو درجہ تک سے قبل اوقات کو سوائے وقت خالی معدے انجام دیں رات کے کھانے اور سانس کی اس مشق کے درمیان تقریباً تین گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیے اس مشق کے دوران آپ کو تمہارے انداز میں بیٹھ جائیں اور اپنے اعصاب کو ڈھکیچڑھو دیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ پارہ سے صبر ہو گیا ایک حوصلہ ہے اور آپ اس حوصلے کے اندر ڈوبے ہوئے ہیں جیسے آپ کے تصور میں گہرائی پیدا ہو جائے گی کہ جب جسے پہلے آپ کو پارہ سے کا احاطہ ہوگا اور جب یہ احاطہ گہرا ہوگا تو آپ کو دماغ پر پارہ سے کا وزن محسوس ہونا شروع ہو جائے گا آپ کو دماغ میں ہلرس پہلچڑھائی کی طرح ہونے لگی ہوئی محسوس ہوں گی جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو پھر اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کریں اور دیکھیں کہ آپ خود اور اسی ساری دنیا پارہ سے کے حوصلے میں ڈوبتی ہوئی ہے جب آپ کے مشاہدے میں یہ بات آجائے تو یہ آپ کی مشق کی تکمیل کی نشانی ہوگی۔ ان بات کا خیال رکھنے کے یہ مشقیں لیٹ کر نہ کریں کہ اگر کوئی اس طرح تندرست غالب آجاتی ہے اور وہ کیفیات جو بیماری میں ماسخ آتی چاہیں خواب میں مشغول ہو جاتی ہیں اور اس سے دماغ بیماری کی بجائے خواب دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور

خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کا رد لیا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

جب آپ کو یہاں تک کامیابی حاصل ہو جائے تو آپ دس سکنیڈ
تک سانس اندر کو کھینچیں اور اس کو میں سکنیڈ تک دس کے رکھیں اور اس طرح
چکر مکمل کریں۔ اس عمل کو آپ بیس مرتبہ دہرائیں یہ مشق بھی صبح اور رات کو سونے
سے پہلے خالی پیٹ کریں۔ میلی پیچھے تکیے کے ماتے تمام حلقہ و قلابات کو یہ ہدایت
کا جاتی ہے کہ رات کو بہت ہلکا پھلکا کھائیں اور وہ بھی مغرب کے وقت کھائیں تو
زیادہ بہتر ہے۔ سانس کی اس مشق کے بعد آپ اپنے اعصاب کو بالکل مضبوط
کر آرام اور سکون سے بیٹھ جائیں آنکھیں بند کریں اور تصور کریں کہ ایک گیند
جس میں خالص رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے اور یہ روشنی سورج کے کرنوں کی طرح
آپ کے اوپر پڑ رہی ہے اور آپ کے دماغ میں جذب ہو کر نور سے جسم میں سے
ہوتی ہوئی آپ کے پیر وں میں سے خارج ہو رہی ہے جب آپ کے اس تصور
میں گہرائی واقع ہوگی تو پہلے آپ کو اپنا ذہن بالکل لکھا محسوس ہوگا اور پھر کشش
تعلق کا احساس ختم ہو جائے گا۔ سبب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے
تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے انجام دیں۔ اور محسوس کریں کہ آپ خود اور یہ دنیا
ایک گیند کے اندر بند ہے اور گیند کے اندر خالص رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے
اس مشق کی تکمیل کے بعد آدمی اپنے آپ کو اتنا ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے کہ جب وہ
زمین پر چلتا ہے تو اس کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا وہ ہوا میں اڑ رہا ہے اس
مشق کے لیے ضروری ہے کہ اس کو ایسے وقت کیا جائے جب کہ آپ سرگرم
چل رہے ہوں اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کسی وقت بھی کششِ ثقل سے آزاد ہو

ہو سکتے ہیں اور زمین آپ کے قدموں کے نیچے سے نکل سکتی ہے۔ اگر سرگرم
پر چلتے ہوئے یہ کیفیت خود بخود جاری ہو جائے تو بہتر ہوگا کہ آپ سرگرم کو چھوڑ
کر دفن ہاتھ چلیں اور اپنے قدم جھاکر چلیں اور کو مشق کریں کہ آپ راہ چلتے ہوئے
کسی شخص سے نہ ٹکرائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ یہ عمل گھر میں کریں۔

یہاں تک کامیابی حاصل کرنے کے بعد اگلی مشق کی طرف قدم بڑھائیں اس
مشق کے لیے آپ ۱۰ × ۱۰ گاما کا ایک عدد سفید رنگین کا ٹکڑا لے لیں۔ اور اس
پر ایک سیاہ دائرہ اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان میں ایک اینچ قطر کا دائرہ
باقی رہ جائے۔



پیر رحم فرما آمین

اس ٹکڑے کو آپ چار دفاتر کے فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی سفید دائرہ
آپ کی نظروں کے بالکل متوازی ہو۔ بورڈ بالکل سیدھا رکھیں اور اس میں کسی طرف
جھکاؤ نہ دینے دیں یہ مشق کرنے سے پہلے سانس کی مشق کریں اب آپ دس
منٹ سے لے کر پندرہ منٹ تک بخود سفید دائرہ کر دیکھیں۔ اور اس دوران بالکل
چکھیں نہ چھیکیں ایسا کرنے سے آپ کی آنکھوں میں سوزش اور جلن کا احساس ہو گا
اور بعض اوقات ناک میں سے پانی بھی بہنا شروع ہو جائے گا لیکن آپ مشق

ہے جن کو عالم الفا میں آگ، پانی اور مٹی اور ہوا کہا جاتا ہے۔ یہ لہر آدھی کو
 time space میں بند دھکتی ہے اس حالت میں ہر چیز آدھی کے لیے
 پردہ ہے یہاں تک کہ اگر آدھی کے آنکھوں کے سامنے ایک باریک کاغذ بھی آجائے
 تو وہ پردہ بن جاتا ہے اس لہر کی فطرت ہے کہ یہ ہر چیز کو پردے میں دیکھتی
 ہے۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ آدھی اپنے تحفظ کے لیے مکان بناتا ہے
 اپنے اتھوں سے اس کی دیواریں کھڑی کرتا ہے اور ان میں دروازے لگاتا ہے
 اور پھر دروازے بند کر کے خود کو اس کے اندر محفوظ سمجھتا ہے اگر اس حالت پر
 غور کیا جائے تو یہ عمل بہائے خود حالت قید و بند ہے یعنی آدھی نے قید و بند کی
 لہر کی کو محفوظ زندگی قرار دے دیا ہے۔ انسان نے خود کو اپنی بنائی ہوئی
 چیزوں میں مقید کر لیا ہے لیکن اس کے برعکس مغزو لہر پابند حواص سے آزاد
 زندگی بسر کرتی ہے۔ اس لہر کی پہلی ہی حرکت سے عالم سپیس
 کی حرکت شروع ہوتی ہے وہ کسی قسم کے پردے کو قابو نہیں سمجھتی
 وہ زمین کی پہٹی اور آسمان کی وسعت سے بخوبی باخبر ہوتی ہے یہ مغزو لہر
 زمین پر پہیلی ہوتی اللہ کی نشانیوں کا علم بھی رکھتی ہے اور ان کو فرشتوں سے
 حکم اور ملاقات کا شرف بھی حاصل ہے۔

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہم دو لہروں یا دائروں میں زندہ
 ہیں ہم برجس دائرہ یا جس لہر کا غلبہ ہوتا ہے وہی کیفیات ہمارے اوپر
 وارد ہوجاتی ہیں یہ دونوں حار سے دو جنرلطر Generator ہیں۔

کے دوران اس کی بالکل پرواہ نہ کریں اور گردن کو میوہا رکھتے ہوئے اپنی مشق
 کو جاری رکھیں نظر میں حرکتیت اور عطر اڑا دینا ہونے تک اگر آپ کی جھپک جائے
 تو کوئی فرق نہیں پڑتا پکوں کے کل کو سکتا رکھنے کے لیے اپنے اوپر قطعی غور
 پر ہر نہ کریں۔ مشق کے ساتھ ساتھ خود بخود عطر اڑا پڑا ہونا شروع ہوجائے
 گا۔ دائرہ بینی کے مشق کے بعد آپ عراق میں چلے جائیں اور یہ تصور کریں کہ
 شیشے کا ایک جادو ہے اور ایک جادو کی اندونی دیواروں پر زمین پر موجود اشیا
 نقش و نگار کی صورت میں موجود ہیں دائرہ بینی کی مشق جو تین گھنٹہ میں صرف ایک
 مرتبہ کرے۔ گریہ مشق رات کے وقت کی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا اور جادو کی
 مشق معمول کے مطابق صبح اور شام دونوں وقت کی جاسکتی ہے ان مشقوں کے
 دوران اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دائرہ بینی کی مشق ایسی جگہ پر کریں جہاں
 روشنی اچھی خاصی ہو اور روشنی براہ راست دائرے کے اوپر پڑتی رہے الٹا
 کرنے کی قطعی کوشش نہ کریں کہ معنوی روشنی دائرے کے اوپر ڈالیں جادو بینی
 کی مشق اگر اندھیرے میں کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

ایک جو کچھ تحریر کیا جا چکا ہے اس سے یہ بات آپ پر واضح ہوگئی ہو
 گی کہ انسان فی الواقع روشنی ہے اس روشنی یا بجلی کو مائنس و الٹن نے لہر
 Wave کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ تمام جذبات و احساسات
 اور زندگی کو قائم کرنے والے تقاضے دراصل لہروں سے مرکب ہے۔ روحانیت
 کے ماہرین نے ان لہروں کے دوزخ متعین کئے ہیں۔ مرکب لہر اور مغزو لہر
 مرکب لہر مٹی کے ہم کو قائم رکھے ہوئے ہے۔ یہ لہر ایسے عناصر کو تخلیق کرتی

برقی نظام کے تحت ان کے ساتھ بے شمار تار بندھے ہوئے ہیں۔ ان کے ذریعہ ہمارے پورے اعصابی نظام میں روشنی سیلائی ہوتی رہتی ہے پہلا عنصر شرافت کے مقام پر لغب ہوتا ہے یہ ایک قسم کا سب اسٹیشن ہوتا ہے۔ اس سب اسٹیشن کو دوسرا عنصر یعنی مفرد لہریں فیڈ کرتی ہیں اول اور دوم کے اصول پر جس طرح گتے کیٹنے کے لیے عدد ایک سے واقف لازمی ہے اسی طرح تریسل خیالات کے لیے مرکب لہروں کے علم سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار وہی ہے جس طرح آپ سانس کی مشق کرتے آئے ہیں۔ سانس کی مشق صبح اور شام دونوں وقت کریں۔ صبح کو سانس کی مشق کے دس چکر مکمل کریں اور شام کو ان کی تعداد صرف پانچ تک محدود رکھیں۔

سانس کی مشق کے بعد حسب دستور مراقبہ کیا کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی ناک کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے اس نقطہ پر غور کریں یہاں سے شعاعیں بیٹھ رہی ہیں یہ شعاعیں سر کی ہار سے پورے جسم کو گزرتی ہیں۔ ان شعاعوں کے ذریعہ جسم میں یہ مغزب اشغال و جذب حتیٰ کہ زمین و آسمان کے درمیان موجود تمام اشیاء میں یہ لہریں جذب ہو رہی ہیں۔ اس مشق کو چند منٹ تک جاری رکھیں۔ ٹکی بیچ سکیں والے تمام طالب علموں کو تاکید کی جاتی ہے کہ درمیان میں سے کسی مشق کو شروع نہ کریں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام مشقیں کسی باہر کی تریز گرائی مکمل کی جائیں اور مشقیں اول سے شروع کر کے آخر تک پہنچائی جائیں۔ اب آپ کو کسی ایسے آدمی کی ضرورت محسوس ہوگی جو پاکیزہ ذہنیت رکھتا ہو اور آپ سے اس کی قربت داری ہو۔ آپ ایک بڑی میز کے اوپر کھڑی

کا ایک اونچا تختہ اس طرح فٹ کریں کہ آسنے سے سامنے بیٹھے ہوئے آدمی ایک دوسرے کو نظر نہ آئیں۔ اب آپ کھڑکی کے پچاس عدد گتے بڑائیں جن پر ہر طرف ایک سے پچاس تک نمبر لکھے ہوئے ہوں درمیانی تختے کے دونوں طرف ٹول رکھ لیں۔ اور دونوں آدمی ایک ایک ٹول پر بیٹھ جائیں اور کاپی پنسل اپنے سامنے رکھ لیں گتے آپس میں آدھے آدھے باٹھ لیں اب آپ اپنے ذہن میں یہ بات سوچیں کہ تختے کے دوسری جانب بیٹھا ہوا شخص ظاہر نہ کرے گا کہ آپ کی جانب پھینکے جو نمبر آپ سوچیں وہ بھی کاپی تحریر کریں اور جس نمبر کا گتہ آپ کی طرف پھینکا جائے۔ اس کا نمبر بھی آپ کاپی پر تحریر کریں۔ جب تمام گتے ختم ہو جائیں تو آپ اپنے ذہن میں کہتے گتے آپ کی سوچ کے مطابق پھینکے گئے ہیں اس مشق کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ اس میں سے پچھتر فیصد گتے صحیح وصول نہ کر لیں یعنی اس وقت تک جب تک کہ آپ کا خیال بڑھ نہ ہو جائے آپ اس مشق کو فرصت کے اوقات میں سو بیس گھنٹہ میں دوسرے پندرہ پندرہ منٹ کے لیے کر سکتے ہیں۔ خداوند قدوس کے ارشاد کے مطابق ہر تخلیق وجود پر قائم ہے۔ اس میں سے ایک درخ غالب رہتا ہے اور دوسرا رخ مغلوب۔ اس کی مثال عام زندگی میں اس طرح دی جا سکتی ہے کہ انسان دو رخ سے مرکب ہے۔ ایک مذکر اور دوسرا مؤنث۔ اگر مذکر رخ غالب ہے تو مؤنث رخ چھپا رہتا ہے۔ اگر مؤنث رخ غالب ہے تو مذکر رخ چھپا ہوا ہے اب بات کو اس طرح بھی بیان کیا جا سکتا ہے کہ مرد و عورتوں سے مرکب ہے۔ ایک مذکر ہے اور دوسرا مؤنث۔ ان دونوں میں سے کوئی ایک رخ غالب ہو جاتا ہے تو اسی

چلا جائے ہوئے کھڑے ہیں ایک نارمل انسان ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ چارو کا معاملہ اس سے مختلف ہے۔ چارو کا ایک سانس نارمل زندگی میں تقریباً پندرہ منٹ کا ہوتا ہے یعنی آدمی ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے اور چارو پندرہ منٹ میں ایک مرتبہ۔

جس طرح ایک آدمی دوسرے آدمی سے ذہنی رابطہ قائم کر کے اس کو اپنا پیغام پہنچا سکتا ہے اسی طرح سے وہ بیماریوں سے رابطہ قائم کر کے ان کو پیغام دے سکتا ہے کہ وہ مریض کو آزاد کر دینا واضح رہے کہ بیماریاں پیغام قبولی کرتی ہیں اور مریض کی جان بخشی ہو جاتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ ایک آدمی کے سر میں درد ہے آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سر میں درد کی بیماری کو دیکھیں، یا تو درد کی شکل و صورت آپ کے سامنے آجائے گا جب ان دونوں صورتوں میں سے کوئی ایک واضح ہو جائے تو آپ سر درد کو بخش دیں گا وہ جگمگا جائے گا آپ دیکھیں گے کہ درد غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح ہر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ بیماری اختیار نہ ہو۔ یعنی بیماری خود اپنے اوپر دھاری کی ہوئی ہو۔

لطیف سے لطیف ترمادے کی طاقت و درہمہر میں کائنات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ اس کو ایقہ کہا جاتا ہے اس کے تین مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔

- ۱۔ کیمیائی ایقہ - یہ عام طور پر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔
- ۲۔ لاشٹ ایقہ - اس کو لورانی ایقہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ نارنجی

غالب رخ کی بنیاد پر جنس کا تعین کیا جاتا ہے۔ جنسی کشش کے قانون میں بھی یہی فارمولہ متحرک ہے ہوتا ہے کہ عورت کے اندر مغلوب رخ مرد ، چونکہ خود کو نامکمل سمجھتا ہے اسی لیے وہ غالب رخ مرد سے متصل ہو کر اپنی کمی پوری کرنا چاہتی ہے اسی طرح مرد کے اندر مغلوب رخ عورت ہے چونکہ یہ مغلوب رخ اپنی تکمیل چاہتا ہے اس لیے وہ غالب رخ عورت کے اندر جذب ہو جانا چاہتا ہے بالکل اسی طرح یہ فارمولہ دوسرے عوامل میں بھی سرگرم عمل ہے ایک آدمی بیمار ہے اور دوسرا صحت مند ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بیمار آدمی کے اندر بیماری کا رخ غالب ہے وہ صحت مند رخ سے ہم رشتہ ہو کر صحت مند ہونا چاہتا ہے۔ صحت مند آدمی کے اندر غالب راجح صحت ہے اور بیماری اس کا دوسرا رخ ہے۔ بیماری جو مغلوب رخ ہے اس کے اندر بھی یہ تقاضہ موجود ہے کہ اس کی تکمیل اور جگمگا جانے کے اور غلبہ حاصل کر لیتا ہے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

کائنات کے اندر جو کچھ بھی موجود ہے وہ ایک دائرہ میں مقید ہے زمین و آسمان پر کوئی چیز موجود نہیں ہے جو اس دائرہ سے باہر ہو۔ ہم یہ بات پہلے ہی واضح کر چکے ہیں کہ زمین پر موجود ہر چیز زندہ ہے متحرک ہے اور سانس لیتی ہے۔ یہ بات غلط ہے کہ ہم شعور کا طوطہ ہر اسی کو زرقہ عموں کی نظر کریں۔ قانون قدرت کے مطابق پہاڑ بھی شعور ہوتے ہیں وہ بھی سانس لیتے ہیں، پیدا ہوتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں چونکہ تخلیق فارمولہ میں پہاڑ کی تخلیق اور نشوونما کا فارمولہ الگ ہے اس وجہ سے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ

ہوتا ہے اور بعض اوقات سبزا محسوس ہونے لگتا ہے۔

۲۔ لائف ایٹھٹر۔ یہ آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پر اسراریت بھی دکھاتا ہے۔

ایٹھٹر کو سائنس کی اصلاح میں فیلڈ آف فورس Field of force بھی کہا جاتا ہے۔

روحانیت کے دنیا میں نورانی پیکر جتنا نمایاں ہوتا جتنا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کو ماہرین نے "آسٹرو" پر وجیکشن کا نام دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کے سیرکولن جاتا ہے چونکہ یہ پیکر انسانی جسم سے تعلق رکھتا ہے اس کی وجہ سے ہمارا شعور بھی اس کی آواز دہرے سے کچھ دیکھ سکتا ہے کہ کتنا ہے۔ جو عجیب و غریب حالتیں ہوتی ہیں۔ اس کو ہر شخص جانتا ہے ہم خدا کا نام بھی دیا ہے۔ آج بھی اس کو تسخیر کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

اگر آپ نورانی پیکر کی چند ایک شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے۔ طریقہ کچھ یوں ہے کہ اپنے ایک ہاتھ کو سپیشل فیلڈ سے نکلنے والی Electro violet rays کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم سے نروں و سمجھاراج باہر سے بہنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے یہ

جو لوگ تریخی خیالات کی مشقیں کرتے ہیں ان کے لیے مزوری پ کے

وہ اپنے اس ہزارا نورانی پیکر کو اپنے جسم خاک میں جذب کر لیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے دو تین مشقیں محسوس ہیں۔ یہ وہی چیز ہے جس کو شروع میں سرپیٹ پاؤں کو بیدار کرنے کا نام دیا گیا ہے۔ اور یہ شیخ جن کی مشق سے بیدار کی جاسکتی ہے۔ تریخی خیالات کے دمرے میں اسٹروں پر وجیکشن بہت مزوری ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے کیونکہ جس وقت آپ تریخی خیالات مزوری کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں حائل ہو جائے گا اور اس کی وجہ سے کئی ایک مشکلات پیدا ہوں گی۔

جب آدمی ٹیلی پیٹھی کے بارے میں آتا کچھ بڑھتا ہے اور اس کے بارے میں مختلف لوگوں سے مشتاق ہے تو اس کے ذہن میں بعض خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر واقعی ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ خیالات دوسروں تک پہنچائے جاسکتے ہیں اور دوسروں کے خیالات معلوم کئے جاسکتے ہیں تو ہم اس عمل کے ذریعہ جاسوسوں کے اہم منصوبوں سے کیوں واقفیت حاصل نہیں کر لیتے اور اس علم کو محتاتوں وغیرہ میں پوچھ گچھ کے لیے کیوں استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس سوال کا جواب یوں دیا جاسکتا ہے کہ دنیا میں رائج علوم کی اگر درجہ بندی کی جائے تو ہم ان علوم کو تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ طبیعیات - physics

۲۔ نفسیات - Psychology

۳۔ مابعد النفسیات - Para Psychology

داروں میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سب سے پہلے ہمیں اس چیز کی اطلاع ملتی ہے پھر اس اطلاع میں تصوراتی نقش و نگار بنتے ہیں اور آخر کار یہ تصوراتی نقش و نگار منظر کا روپ دھار کر ہمارے سامنے آنے لگتا ہے۔ اس بات کو ذہن و ذیل دوسرے الفاظ میں بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔

کائنات میں پھیلے ہوئے بے شمار مظاہر اگر غور کیا جائے تو بات سامنے آئے گی کہ خیالات تمام موجودات میں مشترک ہوتے ہیں۔ اس کی مثال گویا دی جاسکتی ہے کہ پانی کو انسان، حیوان اور نباتات وغیرہ سب ہی پانی کا درجہ دیتے ہیں۔ اور اسی طرح اس سے استفادہ حاصل کرتے ہیں جس طرح عام آدمی کرتا ہے۔ جس طرح پانی کو پانی کہا جاتا ہے اسی طرح آگ ہر مخلوق کے لیے آگ ہے آدمی اگر آگ سے بچنے کی کوشش کرتا ہے تو بالکل اسی طرح جانور اور درخت شجرات الارض بھی آگ سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک شخص اگر مٹھاس کو پلندہ کرتا ہے اور دوسرا طبیب میٹھی چیزوں کی طرف گویا کہ مٹھی نہیں لیکن دونوں اشخاص میٹھے کو مٹھا اور نمکین کو نمکین ہی کہیں گے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جہاں آدمی خیالات اور تصورات میں قدر مشترک رکھتے ہیں وہاں وہ خیالات میں اپنی مرضی اور نشاۃ کے مطابق معافی پہناتے پر قادر ہے۔ یہ سوال ہو کہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور کیا واقعی دوسروں کے خیالات معلوم کر سکتے ہیں تو اس کے جواب میں عرض ہے کہ دراصل آپس

علم طبعیات کے منہم میں زندگی کے وہ اعمال آتے ہیں جن سے کوئی آدمی ایک محدود دائرے میں رہ کر مستفید ہوتا ہے۔ اس کی سوچ کا محور صرف اور صرف مادہ ہوتا ہے وہ اس مادی دنیا کے غول سے باہر نہیں نکل سکتا۔

نفیسات وہ علم ہے جو طبعیات کے پس پردہ کام ہے۔ خیالات و تصورات اور احساسات کا تانا بانا اسی علم کا مرکب ہے۔ خیالات اگر تو اتر کے ساتھ علم طبعیات کے دائرے میں منتقل ہوتے ہیں تو انسان صورت مند خیالات کا پیکر ہوتا ہے اور اگر خیالات کے لاشعرا ہی سلسلہ میں کوئی رخنہ پڑ جائے اور علم طبعیات کا دائرہ اس خیال میں مرکوز ہو جائے تو آدمی نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔

علم البعد النفسیات علم کی اس مراط کا نام ہے جس کو روحانیات میں مصدر اطلاعات Source of information کہا جاتا ہے۔ علمی حیثیت میں یہ ایک ایسی آکھنی ہے جو لاشعور کے پس پردہ کام کرتی ہے۔

اگے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آدمی تین دائروں سے مرکب ہے۔

- ۱۔ شعور
- ۲۔ لاشعور
- ۳۔ دواسئے لاشعور

جب ہم کسی مظاہراتی غلطی میں داخل ہوتے ہیں تو ہمیں ان تینوں

میں خیالات کی منتقلی کا نام ہی زندگی ہے ہم دوسرے اشخاص کو صرف اس لیے پہچانتے ہیں کہ اس کے خیالات ہم کو منتقل ہو رہے ہوتے ہیں۔ اگر ایک کے خیالات اور خیالات کا مجموعہ دوسرے کے ذہن کی سکریں پر نہ ہو تو ایک شخص دوسرے کو نہیں پہچان سکتا۔ اگر خیالات کی منتقلی کا عمل ظہور پذیر نہ ہو تو کوئی بھی شخص ایک دوسرے کو پہچان سکے۔

اب سوال یہ باقی رہتا ہے کہ مثلی پیچھے کو پوچھ گچھ کرنے اور جاسوسی طریقہ کے معاملات میں کیوں استعمال نہیں کیا جاتا اور اس کو استعمال میں لاکر بہت رازوں سے پردہ کیوں نہیں اٹھایا جاتا۔ تو اس سلسلہ میں مجتہد شہید علیہ السلام نے فرمایا کہ یوں ہی ہونا چاہیے۔ بڑے بڑے اہل ریشہ کر دیتے جاتے ہیں۔ اور پھر میں بناؤں گے کہ ذریعے بڑے بڑے اہل ریشہ کر دیتے جاتے ہیں۔ اور میں بعض کو قطعی طور پر تکلیف کا احساس نہیں ہوتا دیکھ کر بناؤں گا۔ اور اس کی سبھی ایک ہی تفسیل کے دو علم ہیں۔ ان کا منبع ایک ہی ہے یعنی خیالات کے اوپر گرفت کا مضبوط ہونا۔ ایسا صاحبِ علم آدمی جو کہ مثلی پیچھے کے قانون سے واقفیت رکھتا ہو۔ اس کو کیا مفرورت پڑی ہے کہ وہ جاسوسوں کے ہارے میں چھان بین کرتا پھرے۔ اس کے سامنے اس وقت اس سے ایلی وار فن مقام ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات ہمارے سامنے رونما ہوتے ہیں ایک شخص اگر کسی صاحبِ گفت کے پاس جلا جاتا ہے تو وہ اس کے دماغ میں جو کچھ ہوتا ہے دائرہ یا غیر دائرہ طور پر اس کے تہانے سے پہلے ہی بیان کر دیتا ہے۔ ابھی حال ہی میں فلپائن میں آپریشن کی دنیا میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہوا ہے کہ ایک ڈاکٹر امدان کی ایک ساتھی صرف

انگلی کے اشارے سے بڑے بڑے آپریشن کر دیتے ہیں۔ ان کے انگلی کے اشارے سے پیٹ کے اندر موجود بڑی بڑی دوسری انجم سے باہر آجاتی ہیں۔ یہ کسی قسم کا تویم نہیں ہے بلکہ کوئی کیمہ سے اس کی باقاعدہ تصاویر لی گئی ہیں اور سکریں پر اس کو باقاعدہ دکھایا جا چکا ہے۔

آج تک مثلی پیچھے کی جتنی بھی کتب دیکھنے میں آئی ہیں ان سب میں ہر بات کی گئی ہے کہ مثلی پیچھے کی مشقیں شمال کی جانب منہ کر کے کی جائیں اس کی کیا وجہ ہے۔ یہ سوال جو ذہن میں پیدا ہوتا ہے تو اس کا جواب یوں ہے۔ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں ایک دماغ ظاہری حواس بناتا ہے اور دوسرا دماغ اس کے پس پردہ کام کرتا ہے جو ظاہری حواس کے بالکل الٹ ہوتا ہے۔ جن حواس کی مدد سے ہم کشش ثقل میں مقید چہرے دیکھتے ہیں ان کا نام شعور ہے اور جن حواس میں ہم کشش ثقل سے بالکل آزاد ہو جاتے ہیں اس کا نام لاشعور ہے۔ شعور اور لاشعور دونوں ہمسروں پر قائم پیر ہیں شعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں Triangular ہوتی ہیں اور لاشعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں Circular ہوتی ہیں۔

زمین کی حرکت دو رخوں پر قائم ہے ایک رخ کا نام طولانی حرکت ہے دوسری مختصر حرکت ہے یعنی زمین جیب اپنے وار میں سفر کرتی ہے تو وہ طولانی گردش میں ترچھی ہو کر چلتی ہے اور مختصر گردش شمال سے

جنوب کی جانب رواں دواں ہے۔ ٹیلی جیتی اور دوسرے ماورائی علوم حاصل کرنے کے لیے شمال کی سمت اس لیے متعین کی جاتی ہے کہ شمالاً جنوباً گردش کرنی والی تخلیقی مہسروں کا وزن مشق کرنے والے کے ذہن پر کم سے کم پڑتا ہے ان کو اس طرح بھیجا جا سکتا ہے کہ ایک آدمی اپنے ارادے سے دہائیوں اترتا ہے تو اس کے حواس منسل نہیں ہوتے لیکن اگر اس کو بے غری میں دھکا دے دیا جائے تو اس کے حواس غیر متوازن ہو سکتے ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بہت سی مشقوں کے دوران سمت کی فید نہیں رکھی گئی اس کا وجہ یہ ہے کہ وہ متقیں صرف ذہنی یک سوئی پیدا کرنے کے لیے ہیں۔ اور اس مقصد کے لیے سمت کا تعین کوئی ضروری نہیں ہوتا۔

ٹیلی جیتی کی مشقوں کے دوران تصور کو مرکزی حیثیت حاصل ہے اس سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اصل میں تصور سے کیا مراد ہے؟ اور اس کی میچ تعریف کیا ہے؟ ٹیلی جیتی کی مشقوں میں تصور کا منشا آدمی کا ذوق و شوق کے ساتھ ذہنی مرکزیت اور اس کے نتیجے میں باطنی علم کا حصول ہے۔ چونکہ ٹیلی جیتی کا سلم کتابی علم نہیں ہے۔ اس لیے اس علم کو سیکھنے کے لیے ایسے طریقے اختیار کرنا ضروری ہیں جو مروجہ طریقوں سے علوہ اور بالاتر ہوں۔ روح جیسے نور ہے بالکل ایک طرح روحانی علم بھی نور ہیں۔ نور کو لمحوں کے ذریعہ ہی مشفق کیا جا سکتا ہے یعنی جب ہم نور کا تصور کرتے ہیں تو نور کی مہسریں یا دوسرے نفعوں میں علم روحانیت کی روشنیاں ہمارے

ذوق و مشق کے مطابق ہمارے اندر منتقل ہونے لگتی ہیں۔

تصور کے ضمن میں اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ جب آپ نور کا تصور کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے کسی خاص قسم کی روشنی کو دیکھنے کی کوشش نہ کریں بلکہ صرف نور کی طرف دھیان رکھیں۔ نور جو کچھ بھی ہے از خود آپ کے سامنے آئے گا آپ کا اصل مقصد کسی ایک طرف دھیان کر کے یک سوئی حاصل کرنا اور نشر خیالات سے نجات حاصل کرنا ہے جس کے بعد باطنی علم کڑی یہ کڑی ذہن پر منکشف ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تصور کا مطلب اس بات سے کافی حد تک واضح ہو جاتا ہے جن کو عام الفاظ میں بے خیال ہونا کہتے ہیں ہم اگر کھلی آنکھوں سے آنکھیں بند کر کے کسی ایک چیز کا تصور کرتے ہیں اور تصور میں خیال تصویر بنا کر اسے دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ عمل ذہنی یکسوئی کے زمرے میں نہیں آتا۔ ذہنی یکسوئی سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آدمی شعوری طور پر دیکھنے اور سننے کے عمل سے بے غر ہو جائے۔ قانون یہ ہے کہ آدمی کسی بھی لمحوں سے ماوراء نہیں ہو سکتا۔ جب ہمارے اوپر شعوری حواس کا غلبہ نہیں رہتا تو Automatically لا شعوری حواس متحرک ہو جاتے ہیں اور ان سے متعارف ہونا ہی ماورائی علوم کا عرفان ہے۔

ان جھوٹے چھوٹے محکروں کو جوڑتا ہے اور ان ہی سے کام لیتا ہے۔ اب یہ دو صورتیں ہو سکتی ہیں اقل یہ کہ ہم وقت کے ایک ٹکڑے سے براہِ رامت دوسرے ٹکڑے پر آجاتے ہیں یا پھر وقت کے اس ٹکڑے سے پلٹتے ہیں اس بات کو یوں ہی سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک شخص یہ ارادہ کرتا ہے کہ میں ابھی کھانا کھاؤں گا لیکن وہ بیٹ میں گرائی محسوس کرتا ہے اسی لیے ارادہ ترک کر دیتا ہے۔ وہ کہتا ہوں کہ اپنے اس فیصلہ پر قائم رہتا ہے اس کے بارے میں کوئی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح اس کی زندگی کے اجزائے ترکیبی کے بھی افکار ہیں۔ جو اس کو کامیاب یا ناکام بناتے ہیں ابھی وہ ایک ارادہ کرتا ہے اور پھر وہ اسی پر ترک کر دیتا ہے یہ الگ بات ہے کہ وہ اس کو چند منٹوں میں ترک کر دیتا ہے یا چند گھنٹوں یا دنوں میں۔ یہاں بتانا یہ مقصود ہے کہ "ترک" انسانی زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔

انسانی زندگی میں بہت سی چیزیں ہیں جن کو وہ پریشانی، دشواری، مشکل، بیماری یا بیزاری وغیرہ کا نام دیتا ہے اور اس کے مقابل وہ ایک چیز کا نام رکھتا ہے "سکون" یہی وہ سکون ہے جس میں وہ ہر طرح کی آسائیاں تلاش کرتا ہے کوئی یہ نہیں کہتا یہ سب حقیقی ہیں بلکہ ان میں زیادہ تر مفرقات ہیں۔ یہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو آسان معلوم ہوتی ہیں اور درحقیقت یہی دشمنان ہیں جو آسائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ اصل میں انسان کے ذہن کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ آسائیوں کی طرف دوڑتا ہے اور مشکل سے دور ہلکنے کی کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ دو سمتیں ہیں اور ان دو سمتوں کے

ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے۔ ہمارے اور کائنات کے درمیان جو چھپا سوارشتہ موجود ہے۔ وہ بھی خیال پر قائم ہے۔ اب ضرورت ان بات کی ہے کہ دماغ میں خیالات کی شکست و ریخت کو کم سے کیا جاسکے۔ ایسا کرنے کا صرف ایک طریقہ ہے جو آسان ہے اور یہ ہے کہ دماغ کو شک اور دوسروں سے پاک کیا جائے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ قوتِ ادا میں کمزوری کی سب سے بڑی وجہ دماغ میں شک کی موجودگی ہوتی ہے ذہن کو شک سے پاک کرنے کے لیے یہ بھی معلوم ہو جانا ضروری ہے کہ آخر شک انسانی ذہن میں کیوں پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ کسی بھی قیمت پر فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ شک کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب میں اسی چیز کو شک اور ایمان کا نام دیا گیا ہے۔ انسان اپنی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے محکروں کی صورت میں طے کرتا ہے خواہ اس کی کتنی طویل کیوں نہ ہو۔ غور طلب بات یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی بسر کرنے کے لیے ذہن کے اندر وقت کے

میں انسان نکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے۔ انسان کی ہر حرکت کا منبع ان دو سمتوں میں سے ایک سمت ہے ہوتا ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی اس وقت جب ہم اس تدبیر کی تنظیم کر رہے تھے وہ ہر طرح بالکل مکمل تھی لیکن صرف چند قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی پیدا ہو گئی۔ اس تبدیلی کے پیدا ہونے ہی انکار کا رخ تبدیل ہو گیا اور اس کے نتیجے میں سمت بھی تبدیل ہو گئی اور ہم جس منزل کی طرف جا رہے تھے وہ غیب میں چلی گئی۔ اور ہمارے پاس باقی کیا رہا؟..... یہی وجہ ہے کہ لاکھوں آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی قدم اٹھاتا ہے جو صحیح سمت میں اٹھتا ہے اور پھر پیچھے نہیں ہٹتا۔ یہ بات واضح رہے کہ یہ تذکرہ شک اور یقین کی درمیانی راہ کا ہے۔ اب باقی رہی بات اکثریت کی تو اس کے دماغ کا محمد وہم اور شک پر ہے۔ یہی وہ مشکل اور وہم ہے جو اس کے دماغ کے خلیوں میں ہر وقت عمل کرتا رہتا ہے جس قدر اس شک کی ذیابوئی ہوگی اسی قدر دماغ کے خلیوں میں قوت چوٹ ہوگی یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ وہ خلیے ہیں جن کے زائر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریک ہی زندگی ہے کسی بھی چیز پر انسان کا یقین کرنا آسان ہی مشکل ہے جتنا کہ فریب کو چھلنا اس کی مثال یہ ہے کہ انسان جو کچھ بھی ہے خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے۔ انسان ہمیشہ اپنی کمزوریوں کو چھپاتا ہے۔ اور ان کی جگہ مسخرہ خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس میں موجود نہیں ہوتیں۔ یاد رکھیے کہ یہی سچی اور دوسرے تمام باطنی علوم میں یقین کو بنیادی

اہمیت حاصل ہے۔ اگر یقین کو ان سے الگ کر دیا جائے تو ہر عمل اور ہر حرکت بے معنی ہو کر رہ جائے گی۔ ماہرین اس بات کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کرتے ہیں۔

”یقین وہ عقیدہ ہے جس میں شک نہ ہو یہ

ارادہ یا یقین کی کمزوری دراصل شک کی وجہ سے جنم لیتی ہے جس وقت ملک غلامات میں تذبذب رہے گا یقین میں کبھی پچھلی سببیں گئے گی ماہرین نفسیات نے جو مشقیں قوت ارادی کو تقویت پہنچانے کے لیے مرتب کی ہیں ان سب کا مقصد دراصل یقین کو بختہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

شک اور یقین کا درمیانی فاصلہ سو سال ہے اور ہر فاصلہ زیادہ سے زیادہ ایک ثانیہ کے برابر ہے۔ خداوند قدوس کس بہترین طریقہ پر اس کو حل کر دیتا ہے۔ اگرچہ یہ یکساں ارادوں کو ہدایت دیتی ہے جس کا یقین غیب پر ہے۔ اس مختصر سے فقرہ میں اللہ تعالیٰ نے جو باتیں ارشاد فرمائی ہیں ”اگر یہ کہہ کر شک کی نفی کر دی ہے اور اب صرف غیب باقی رہ گیا ہے جس کو یقین کا درجہ حاصل ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خداوند قدوس دماغ میں شک کو جگہ دینے کا بالکل اجازت نہیں دیتے صرف یقین کو ہی اس بات کا شرف حاصل ہے کہ وہ آدمی کے ذہن میں داخل ہو جائے اور اس چیز کا نام ایمان یا یقین ہے جو ہدایت دیتا ہے۔ ہدایت کا شائبہ نہیں ہوا ہے وہ کہ کوئی چیز کسی آدمی نے خواہ نہ وہ کبھی ہو، نہ کبھی ہو، نہ جانی پہچانی ہو مگر اس پر یقین ہو۔ اس جگہ پر ہدایت کی ایک کائنات بن جاتی ہے اور یہ سلسلہ آدمیوں کو چاروں طرف سے محیط کر لیتا ہے

شبلی پیتھی کی مشقوں سے

پیدا ہونے والی بیماریاں اور علاج

ادراک ماورائے حواس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کے کمزوری یا بد احتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

- 1- جنونی اور دلوانگی اور ناخوش خلقی اور غلط و غیرہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں کسی بھی شخص کو کسی بھی ایک طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزہ رہتا ہے۔ غمزہ دگی کے اس خبط کی انگریزی میں Melancholia کہتے ہیں عربی زبان میں اسی لغو کو مایوسیا کہا جاتا ہے اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت نگین تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خبط کو انگریزی میں مینیا Menia کہتے ہیں اس کی مثال بھی دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کرے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذمہ برابر بھی پرواہ نہیں ہے۔ اس کے بعد باقی پور مینیا

۱۰- بھڑ آتا ہے اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور ہر وقت اس کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مصروف کام کے علاوہ اس شخص کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا اس بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزہ دگی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافعی علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے اس لیے مزوری سے کہ جب آپ پیش قیاسی کی عملی مشقیں شروع کریں تو صرف انہیں مشقوں کے دہکر رہ جائیں بلکہ لقیہ دنیاوی کاموں میں بھی عمل طور پر حصہ لیں اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو ہر روز تازہ رکھیں چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو ہر طرح کی نگہوں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر ضبط کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۱۱- پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران سر درد کرنا شروع کر دیتا ہے ہشاشمی کی رگیں دیکھی شروع کر دیتی ہیں اور سر کافی ہمارا دماغسوس ہونے لگتا ہے سر درد کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حمل صرف چند لمحوں کے لیے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لیے مزوری سے کہ اس کی تلا بری وجوہات کا بغور مطالعہ کیا جائے مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ سر درد ذہن کم لینے کی وجہ سے تو نہیں ہوا یا اس کا محرک معدے کی کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات بھی ہو سکتی ہے

ہے لیکن اس کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال ٹکڑا ہوا ہے مریض ایسی حالت میں پوری آواز سے چیخا پتا جتا ہے لیکن ایسی حالت میں اس کی آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ آپ پیچ تو رہے ہیں لیکن آواز سنائی نہیں دے رہی ہے اس مرض کا در خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد ٹوٹا شروع ہوتا ہے اور مریض کچھ دیر کے بعد اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے اس مرض کو کابو کی کہا جاتا ہے اس مرض سے بچنے کا آسان اور سادہ ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور رات کو سوتے وقت مندرجہ ذیل میں دیئے گئے دونوں کام میں ایک کام ضرور کر لیں۔

(۱) رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو ہر طرح سے خیالات سے پاک کر لیں۔
(۲) رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کی اور باطنی حالت کو سوچیں۔
اب دوسری صورت میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ رات کو سوتے سے پہلے کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور رات کو پڑھتے پڑھتے وہ شخص سو جائے۔
اسی موثر مرض میں سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت ہوئی ہیں اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ غنابیت سے پرہیز کریں اور ہر بات پر غور سے دل سے غور کریں اور کبھی بھی اپنی فطری خواہش کا کٹا گھونٹنے کی کوشش نہ کریں۔

۵۔ سطح بینی کی تشقیق آنکھوں میں دوسرا محسوس ہونے لگتا ہے اس سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیے

ہیں پر سمات مجبوری ملز و غمیں کیا جائے اکثر اوقات فارغ ہونے کے بعد ہونے سے بھی سرد شروع ہوتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سرد شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سردی سے نجات حاصل کرنے کے لیے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ مشغولت میں بٹ جائے اور نیند مکمل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۲۔ ادراک مادہ سے خواہش کی مشق کرنے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت زیادہ بڑھ جائے تو بعض اوقات بیمار چڑھ جاتا ہے یہ بیمار ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ بزرگ و بزرگ کا فیکہ لگوانے سے چڑھ جاتا ہے اور ہر ایک محسوسات کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے اس بیمار میں انسان کی پرہیز و کھنے لگ جاتی ہیں اور آنکھیں جلتی ہوئی سی محسوس ہونے لگتی ہیں مگر مشق کے دوران کسی شخص پر اس بیمار کا اثر ہونا چاہئے تو اس شخص کو گویا آنکھیں چاہئے اور اپنے ذہن میں کسی قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینا چاہئے کیونکہ ہر ایک وقتی چیز ہوتی ہے اس قسم کے بیمار کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر سے کر دیا جاسکتا ہے اگر کسی قسم کی دردناک نیند بھی کی جائے تو اگلے روز یہ بیمار خود بخود اتر جائے۔

۳۔ ادراک مادہ سے خواہش کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ ہو سکتا ہے کہ اگر رات کو سوتے کے لیے لیٹے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی آپ کے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلہ گھونٹنے کی پوری کوشش کر رہا ہے یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے اور مریض اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت کے گرفت سے چھڑوانے کا مکمل کوشش کرتا

جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۵۔ ایسی حالت میں کہ جس وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو پیش بینی کی غلط سلاطہ مشقیں کرنا ضروری کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جذباتی مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات جنسی الجھن، بے اعتدالی یا ناکام خواہشات کا نمونہ بھی مرگی کے دورے کی صورت میں نکلتا ہے اس مرض کا علاج علی بنویم (ہیپاٹرم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جاسکتا ہے اس مرض سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر مکمل قابو رکھے اور معمولاً جنسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے سختی لاکھائیں بچنے کی کوشش کریں۔

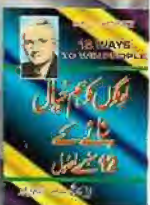
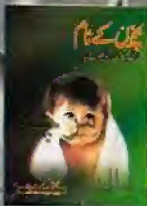
مریجو

رحم فرما..... آمین

۶۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران ایسا ہوتا ہے کہ کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کوشش کرنے کے باوجود وہی بوسے میں کامیاب نہیں ہوتا اس مرض کو Apponia کہا جاتا ہے اس مرض کا علاج صرف خوف اور دہشت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پیش بینی کے لشت کے دوران خوف اور دہشت کی وجہ سے لگتی بند ہو جاتی ہے اور اس مرض کا حملہ ہو جاتا ہے۔ ماضی اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں ابھی تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے بال البتہ روحانیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے واضح رہے کہ اعصابی کمزوری اکا مرض کو دور کر دیتا ہے آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے ہوش و حواس کو مکمل طور پر کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے غور و فکر نہ ہوں۔



چند بہترین
کتابیں
تعمیر و ترمیم



صابری دارالکتب

مکتبہ امتیاز

7320741

7320741